





# БУДЕ

№ 2  
1999

## ЗДОРОВ!

112  
СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ

- Антикризисная программа психолога
- Средства против отита, остеопороза, ревматизма
- Гололед не так страшен
- У вас кружится голова?
- Как избавиться от боли







ОПТИМИСТ

Фото Всеволода Ссорина

Ежемесячно  
№2 (68), с  
Основан  
Выходит

Издатель  
«Шенкман»

Главный редактор  
Стив Шенкман

Редакция  
Николай А.  
Ирина Вас.  
Элла Памф.  
Рафаэль П.  
Игорь Тер-  
Галина Ша

Заместитель  
редактора  
Вера Шабел.  
Ян Шенкман

Обозреватель  
Татьяна Аб.  
Валентина К.

Научный редактор  
Алла Юнина

Младший редактор  
Татьяна Сыр

Художник  
Олег Айзман

Технический редактор  
Нина Сурови

Фото на обложке  
С.А. Милова

© «Будь здоров»



Ежемесячный журнал  
№2 (68), февраль, 1999 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Главный редактор  
Стив Шенкман

Редакционный совет  
Николай Амосов  
Ирина Васильева  
Элла Памфилова  
Рафаэль Перловский  
Игорь Тер-Ованесян  
Галина Шаталова

Заместители главного  
редактора  
Вера Шабельникова  
Ян Шенкман

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Научный редактор  
Алла Юнина

Младший редактор  
Татьяна Сыромятникова

Художник  
Олег Айзман

Технический редактор  
Нина Суровцова

Фото на обложке  
С.А. Миломед

# БУДЬ Здоров!

## В НОМЕРЕ:

- ЛЮДМИЛА КИСЕЛЕВА  
Антикризисная программа психолога ..... 3
- ЯН ШЕНКМАН  
Что пройдет, то будет мило ..... 6
- ИВАН БУНИН  
Одиночество ..... 10
- БОРИС БОЧАРОВ  
Жизнь без деменции ..... 12
- ВЕРНОН КОУЛМЕН  
Ой, больно! ..... 15
- АНАТОЛИЙ МЕДВЕЦКИЙ  
Головокружение. Что делать? ..... 18
- БОРИС БОЧАРОВ  
Осторожно — гололед! ..... 22
- ГАЛИНА ЧЕРВОНСКАЯ  
Прививки можно не делать? ..... 26
- АНДРЕЙ ИВАХНОВ  
Многодетная мать ..... 32
- ЖАННА ГЛАЗУНОВА  
«Тихий грабитель» — остеопороз ..... 35
- ТАХИР БИКБОВ  
Почему японки не боятся остеопороза? ..... 40
- КСЕНИЯ ЗАХАРОВА  
Как я вылечила отит ..... 42
- Портрет читателя ..... 43



Адрес редакции:  
107005, Москва,  
Бауманская ул., д. 58,  
корп. 5

Телефоны: 267-34-60,  
265-49-43  
Факс: 267-34-60

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в КБ «АПР-Банк»  
в г. Москва  
БИК 044585791  
корр. счет  
№30101810200000000791  
ИНН 7729081593

Наш адрес в Интернете:

[www.bzdorov.comtel.ru](http://www.bzdorov.comtel.ru)

Электронная почта:

[bzdorov@comtel.ru](mailto:bzdorov@comtel.ru)

Наш спонсор в Интернете  
провайдер



**PRESHBURG COMTEL**

[www.comtel.ru](http://www.comtel.ru)

362-31-05

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**  
Болиголов против боли ..... 44

**ВИТАЛИЙ ГИТТ**  
Один на один с коксартрозом ..... 46

**ВАЛЕНТИН ДУБИН**  
«Испанский плащ» против ревматизма ..... 51

**НИНА ГОРБОВЦЕВА**  
Рецепт по наследству ..... 53  
Туберкулез — актуальная проблема ..... 54

**ДАМЬЕН ЛЕЖЕ**  
Зимняя депрессия ..... 56  
Поможем друг другу ..... 58

**СЕРГЕЙ ДЕМКИН**  
О пользе картошки ..... 61

**НИНА САМОХИНА**  
Лучше пить не водку, а квас ..... 68

**ТАТЬЯНА АБРАМОВА**  
Гипотеза Мушкамбарова ..... 74  
Таблетки от старости ..... 79

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**  
Холотропное дыхание ..... 80

**ВИКТОР ВОРОНИН**  
Близкая нам Хатха-йога ..... 85

**ПАВЕЛ СМОЛЬНИКОВ**  
Йога для пальцев ..... 88

**ЛИДИЯ ИВАНОВА**  
Мои любимые внуки ..... 90

**ЛЕВ МЕЛЬНИКОВ**  
Закон эротософии ..... 94

**СТИВ ШЕНКМАН**  
На грани веков ..... 98

**АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ**  
Рим перед катастрофой ..... 102

Коэффициент эрудиции ..... 105

**АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ**  
Станный американец ..... 106



Людмила Киселева,  
психотерапевт

ЖИЗНЬ

# Антикризисная программа ПСИХОЛОГА



Большие и малые испытания сопровождают нас всю жизнь. Абсолютное большинство людей с большим или меньшим успехом, но находят выход из положения. Адаптация — дело времени. Ведь на самом де-

Фото Юрия Хромушина

ле выбивают из колеи не сложные обстоятельства, а резкое изменение привычного образа жизни.

Первое, что надо сделать в кри-



зисной ситуации, — попытаться погасить эмоции. Если вы потеряли работу, если банк отказывается выплатить вам ваши сбережения, если задерживают зарплату или пенсию, не задавайте себе мучительного и бесполезного вопроса: почему это случилось именно со мной? Во-первых, не только с вами (наверняка есть люди, которым хуже, чем вам). А во-вторых, чтобы ответить на этот вопрос, надо трезво проанализировать факты. В стрессовой ситуации это сделать трудно. Навязчивый вопрос, скорее похожий на упрек всему миру, будет крутиться в вашей голове, добавляя душевной боли.

Второе, что от вас требует кризисная ситуация, — как можно скорее принять ее и искать приемлемый выход. Неприятное событие уже произошло. Если изменить его вы не в силах — придется изменить что-то в себе, чтобы приспособиться к ситуации. Об этом и поговорим.

Вас уволили с работы? Это серьезный удар. Но это уже произошло. Не надо изводить себя вопросом: чем я хуже других? Соберитесь с силами и ищите другое место. Если вам грозит безденежье, беритесь за любую работу, приносящую заработок. Так во все времена, чтобы выжить и прокормить семью, поступали далеко не худшие представители рода человеческого. Писатели, художники, ученые работали лифтерами, дворниками, грузчиками, и это позволяло им дождаться лучших времен, а некоторым и дожить до признания. Во всяком случае, если руки не опустились от отчаяния, то голодным вы не останетесь.

По-настоящему трудно тем, кто из-за болезни не может работать. Им остается уповать на человеческое сострадание и на помощь государст-

ва. Но, как ни удивительно, порой самые обездоленные умеют вести себя в жизни достойно, никого не кляня и не обвиняя.

Тяжелый кризис переживает человек, узнавший о том, что он тяжело болен. Первая реакция — растерянность, страх. Как жить дальше? Совет все тот же: приспособляйтесь к своему новому положению. Вам предстоит бороться за себя, многое изменить в привычном образе жизни. Болезнь — это сигнал о том, что вы что-то делали не так, чем-то вредили самому себе.

Одна моя пациентка, прекрасная скрипачка, годами вела разрушительный образ жизни. Днем — репетиции, вечером — концерты, ночью — расслабление: коньяк, сигареты, карты до утра. Короткий сон до обеда, и снова репетиции, концерты, расслабление. В 45 лет она выглядела старухой и страдала многими хроническими болезнями. Лекарства глотала горстями, но в образе жизни ничего менять не хотела. Она сама выбрала такой путь — бурный, полный стрессов и, как оказалось, очень короткий.

Невозможно силой заставить человека изменить образ жизни. Только внутренняя потребность может подвести к такому решению и, следовательно, к избавлению от недуга.

В своей лечебной практике я часто сталкиваюсь с полным отсутствием у больных веры в свои силы. Например, читаю лекцию о профилактике и лечении язвы желудка. После лекции выстраивается длинная очередь людей, желающих получить индивидуальную консультацию. Вопрос у всех один и тот же: «Доктор, как мне лечить мою язву?». Что я могу посоветовать? Все, что могла, я уже сказала. Больной сам должен вы-



брать путь, по которому пойдет к здоровью. Он может найти специалиста и, не задаваясь никакими вопросами, строго следовать его рекомендациям. Может, не раздумывая, согласиться на операцию. А может, узнав о своей болезни как можно больше, стать союзником врача. Мне нравятся люди, которые умеют действовать самостоятельно, опираясь на советы специалистов. Главное — устранить причины, приведшие к заболеванию. А это значит, что надо изменить образ жизни, питание, быть последовательным и терпеливым. Ни один врач и ни одно лекарство не заменят этих спасительных мер.

Вера в себя и умение самостоятельно принимать решения незаменимы в преодолении любого кризиса. Есть и некоторые чисто технические приемы. Один из них — диалог с самим собой, состоящий из «детских» вопросов и чистосердечных ответов на них. Под «детскими» подразумеваются такие вопросы, которые не принято задавать среди взрослых, чтобы не прослыть бестактным человеком или глупцом. Однако именно они требуют незамедлительного ответа, когда ситуация трудноразрешима.

Приведу пример такого диалога:

— Что меня тяготит больше всего?

— Я боюсь остаться без работы.

— Мне реально угрожает увольнение?

— Сегодня нет, но неизвестно, что будет завтра.

— От меня лично это зависит?

— Нет. Только директор может принять такое решение. Поскольку от меня ничего не зависит, то и нет

смысла нервничать понапрасну.

— И все-таки что я буду делать, если останусь без работы?

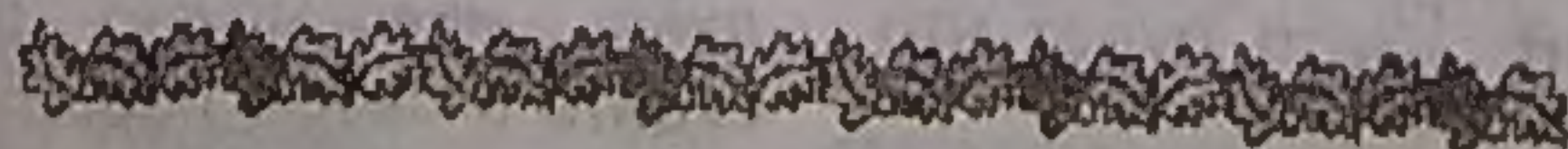
— Попробую давать частные уроки. Учиться люди будут всегда. Какое-то время продержусь.

Главное — минимум эмоций, максимум здравого смысла. Не пугайте себя завтрашними бедами, они могут не наступить. Поддерживайте друг друга и не поддавайтесь панике.

Дети из-за отсутствия жизненного опыта не могут разделить тревоги родителей. Но отрицательный жизненный опыт вам как раз и не нужен. В ситуации кризиса постарайтесь, как ваш ребенок, жить сегодняшними радостями. Если он принес домой охапку осенних листьев, не кричите, что вам и без этого мусора тошно. Лучше улыбнитесь, поцелуйте его и поставьте листья в вазу. У вас обоих останется ощущение маленького праздника. А это и есть лучшее лекарство от стресса.

Александр Македонский просил, чтобы после смерти его провезли по городу в золотом гробу с распростертыми руками и повернутыми вверх ладонями. Эта поза и жест должны были сказать согражданам: «Я был могущественным и богатым, я был богом на земле. Но я ухожу и ничего не беру с собой. Все осталось здесь, на земле».

Из этой жизни ничего нельзя унести. Но можно оставить детям все лучшее, что мы накопили. Что это будет? Мука и стиральный порошок, который мы запасли на время кризиса? Или память о том, что отец всегда сохранял самообладание и спокойствие, а мама — доброту и достоинство?







# ЧТО ПРОЙДЕТ, ТО БУДЕТ МИЛО

Кризис рождает чувство гнетущей неопределенности. Стремительно, как чужие дети, растут магазинные цены. И даже сосед, забивающий в стену гвоздь, раздражает безмерно.

Пятьдесят, сто и тысячу лет назад люди тоже были уверены, что самые тяжелые испытания выпали на их долю. Сегодняшний день вообще имеет свойство казаться хуже вчерашнего. Но у этого свойства есть и обратная сторона: вчерашний день был хорошим. Мы бережно храним любые воспоминанья о нем, с удовольствием рассказываем веселые и невеселые истории из своего прошлого, рассматриваем старые фотографии. Ведь это наша жизнь — другой у нас нет.

Один мой друг, веселый неудачник, как никто умеет попадать в переделки. Недавно он оказался без денег в абсолютно чужом городе. Но и этого мало. Фасоном пальто, диковинным в тех краях, он походил на одного мошенника в розыске, и его забрали в милицию. Паспорта у моего друга, естественно, не оказалось. Только через неделю, измученный и голодный, он возвратился в Москву.

— Ты, наверное, черт знает что пережил? — спрашиваю. А он рассмеялся и говорит: «Зато будет что вспомнить».

Все пройдет, считал Экклезиаст.

Что пройдет — то будет мило, уверял Пушкин. Таково, видимо, свойство человеческой памяти — записывать в плюс то, что уже случилось. И это свойство кажется мне защитной реакцией организма. Ведь исправить свое прошлое невозможно, значит, надо попытаться найти в нем привлекательные черты.

Нашей великой стране, как и моему другу, есть о чем вспомнить. Отечественная история, на мой взгляд, одно из самых увлекательных художественных произведений, несмотря на то, что читать ее страшно. Мне, родившемуся в семидесятые годы, представляются кровавым кошмаром события тридцатых и сороковых. Однако люди старшего поколения теплеют сердцем, вспоминая фамилии безликих партийных чиновников, довоенные и послевоенные цены, старые фильмы, старые, давно потерявшие смысл шутки и анекдоты.

То есть это мне так кажется, что они потеряли смысл. Но ведь атрибуты тех страшных лет намертво связаны с чьим-то детством, юностью, временем первой любви. Конечно, обстановка в стране накладывала трагический отпечаток. Но, видимо, невозможно беспристрастно судить о своем прошлом, как нельзя объективно оценить собственного



ребенка или женщину, которую любишь. Воспоминания — вообще род любви. Это, может быть, самое ценное, что остается у человека.

У Ивана Бунина, Нобелевского лауреата и очень одинокого человека, был уникальный способ сопротивляться ужасам бытия. Этот писатель умел жить прошлым как настоящим и настоящим как прошлым. После эмиграции из России у него тоже в каком-то смысле остались лишь воспоминания.

Жизнь Бунина представляется мне смесью удач и невезенья, идиллии и катастрофы. Провинциальный библиотекарь, он довольно быстро стал известным писателем, а затем и академиком императорской Академии наук. Издатели старались перекупить его друг у друга, личная жизнь постепенно налаживалась... Но предощущение катаклизмов, куда более страшных, чем пережитая революция 1905 года, преследовало Бунина постоянно. Предчувствие надвигающейся катастрофы нарастало год от года, хотя внешняя сторона его жизни складывалась благополучно и даже удачно.

О смятенном состоянии Бунина свидетельствуют резкие перепады настроений, желчь, внезапно сменяющаяся элегической грустью... Даже стиль его терял поступательную плавность и становился резче, угловатей, как и мир, окружавший писателя. Предельного сгущения краски помрачневшего Бунина достигают в повестях «Деревня» и «Суходол».

Февраль семнадцатого в отличие от большинства русской интеллигенции Бунин встретил безо всякого энтузиазма. Он не верил в быстрое построение демократии на голом месте, среди народа, который не знает, что означает само это слово.

Октябрь подтвердил самые худшие ожидания. Мечты, которые лелеяли тургеневские лишние люди и чеховские интеллигенты, обернулись на деле не столько строительством нового, сколько разрушением старого. Русская литература отразилась в кривом зеркале русской революции и была фактически сметена тем будущим, которое предвещала.

Но предвещать неизбежное торжество хаоса и приветствовать его наступление — совершенно разные вещи. Когда дело приняло нешуточный оборот, Бунин перестроил систему своих оценок дореволюционной России, поменяв многие минусы на плюсы, — ведь эта Россия уже отошла в прошлое.

Ко дню сегодняшнему он тоже изменил отношение. Двадцатый век вообще очень быстрый, а революция, как и всякая перемена эпох, до предела сжимает время. Сегодняшний день в связи с этим приобретает особую ценность. По сравнению с тем, что может произойти завтра, он уже глубокое прошлое. Апокалиптические предчувствия делают милыми сердцу времена не прошлые, а нынешние, ведь они уже отмечены клеймом умирания. Этапом превращения ужасного настоящего в томительно-влекущее прошлое стали для Бунина «Окаянные дни».

Повествование это стилизовано под дневниковые записи, которые Бунин действительно вел в Москве, а позже в Одессе, откуда в 1920 году уехал в Константинополь. Этот дневник был утрачен, а записи в процессе восстановления по памяти подверглись серьезной переработке. Произошла своеобразная корректировка собственной памяти, своего прошлого, и, благодаря ей, «Окаянные дни» стали не только документальным, но



и художественным рассказом о революции.

Из одной реальности в другую хода нет, и вот, сталкиваясь на московской улице с прошлым, Бунин смотрит на него спокойно и отрешенно, как сквозь аквариумное стекло: «Опять несет мокрым снегом. Гимназистки идут облепленные им — красота и радость... синие глаза из-под поднятой к лицу меховой муфты... Что ждет эту молодость?». Такое впечатление, что не судьба этих девочек волнует писателя, а судьба их красоты, их обреченной молодости. Они для писателя уже не живые люди, а символы прежней, стройной и соразмерной жизни, ее приметы.

Этим сугубо эстетским, художническим взглядом на жизнь объясняется и нескрываемая желчность Бунина, отличающаяся от ораторской напряженности «Несвоевременных мыслей» Горького и от гражданского гнева писем Короленко к Луначарскому, созданных в тот же период.

Даже если бы Бунин принял революцию идеологически (хотя это трудно себе представить), он не принял бы ее эстетически. Бессмысленность русского бунта возмущала писателя гораздо сильнее, чем его беспощадность. Революция была для него не только попранием демократии и культуры, как для Горького, и не победой тирании, как для Короленко, но в первую очередь невозполнимой утратой красоты, строя, лада, победой бесформенности: «В том-то и дело, что всякий русский бунт (и особенно теперешний) прежде всего доказывает, до чего все старо на Руси и сколь она жаждет прежде всего бесформенности».

Тут нашло свое проявление коренное свойство Бунина: видеть трагизм не в контрасте добра и зла, а в

контрасте красоты и уродства. Примерно так же, спустя годы, рассуждал и Владимир Набоков.

Красоту мира Бунин считал своим личным достоянием и революционное надругательство над ней воспринял как личное оскорбление. Отсюда его отказ от гражданского пафоса, отсюда и подчеркнутое аристократическое презрение к бунтующему «быдлу». Отсюда же у него, не имевшего устроенного быта, скорбь по материальным утратам. Благополучие влекло его не само по себе, а как символ соразмерного, *лепо* устроенного старого бытия, явленного, кстати, и в быте.

Хаос постепенно проникает повсюду, и, кардинально меняя уже сложившуюся поэтику, Бунин все реже изображает радостный мир природы. Хорошая погода, зелень и солнце постепенно улетучиваются со страниц «Окаянных дней» под влиянием сырой, морозящей «окаянной весны».

Новая российская жизнь ужасна для Бунина тем, что она безобразна, вопиюще неэстетична. Но и жизнь в отрыве от родины воспринималась им как будни разлученного с душой тела. Главный герой «Господина из Сан-Франциско», мертвец на корабле, полном живых, но абсолютно чужих друг другу людей, — метафора, характерная для Бунина периода эмиграции.

Так случилось, что за границей он прожил едва ли не большую часть жизни. Но, как и у многих русских писателей, оказавшихся в эмиграции, иностранного колорита в его произведениях мы не найдем. Почти все бунинские герои — русские, если не по происхождению, то уж точно по душевному складу. Почти все они живут в той стране, которой уже нет.



в том времени, которое кончилось.

Один английский психолог считал, что, когда новая среда окружает старую, старая становится предметом искусства. Этот феномен сродни ностальгии. Жизнь в прежнем месте, в прежние времена стала для русского писателя законченным художественным сюжетом, темой, к которой хочется возвращаться.

Бунину за границей жилось, прямо скажем, несладко. Скромный быт, почти полная утрата читателя, трагическое расставание с женой... Но чем дальше, чем невозвратнее был предмет его мыслей, тем совершеннее воплощал он утраченную действительность на бумаге.

Память — вообще своеобразная терапия. Этим можно объяснить и растущую популярность мемуарной литературы во время общественных кризисов. Верхние позиции на книжном рынке сегодня держат воспоминания об уходящей натуре: политических деятелях, культовых советских актерах, некогда знаменитых писателях. Дело в том, что сюжеты недавнего прошлого имеют вполне сложившуюся структуру, отвлекают нас от хаоса дня сегодняшнего.

Но и за границей Бунин не смог уйти с головой в любимое и мучительное российское прошлое. Интересна его реакция на статьи Герберта Уэллса, посетившего Советскую Россию в конце двадцатого года. Уэллс придерживался точки зрения, типичной для большинства западных прогрессистов: он оправдывал бесчинства советского режима особенностями русской истории. Но для Бунина большевизм — не следствие русской истории, а, напротив, радикальный разрыв с глубокими и лучшими традициями нации.

Принято считать, что Бунин нена-

видел советскую власть. Так оно, вероятно, и было, но столь острых картин послереволюционной жизни, как у Замятина, Пильняка, Бабеля, Зощенко, мы в художественной прозе Бунина не найдем. Для него советская жизнь настолько антиэстетична, что стать предметом искусства она просто не может. Материя его прозы выталкивает как нечто чужеродное антиматерию советской действительности.

Эта же проблема эстетического преодоления антиэстетической реальности стала преградой для многих современных писателей. Одни из них находят выход в формальных изысках, другие — в доведенном до некоего абсолюта, зловещем, крайнем и тем самым уже как бы эстетизированном уродстве.

У Ивана Бунина был другой писательский ход — его прошлый опыт. Сегодняшний день дается им отраженно, показом того, противоположностью и отрицанием чего он стал. Горькое счастье Бунина заключалось в том, что он обладал необычайно точной и живой памятью. Память эта мучила его непрестанно, но именно она давала возможность писателю выстроить на бумаге новую, лучшую модель жизни. Бунинские сюжеты мы и по сей день воспринимаем как некое идеальное прошлое.

Для женщины прошлого нет:

Разлюбила — и стал ей чужой,  
— писал Бунин в одном из своих лучших стихотворений, удивительно точно связывая память с любовью. В этом прошлом любая мелочь, любые наши ошибки и случайно оброненные слова — все работает на нас, все обретает смысл. А люди без прошлого — маргиналы, то есть посторонние в сюжете своей собственной жизни и жизни своей страны.





Рисунок Кати Козловой



# ОДИНОЧЕСТВО

И ветер, и дождик, и мгла  
Над холодной пустыней воды.  
Здесь жизнь до весны умерла,  
До весны опустели сады.  
Я на даче один. Мне темно  
За мольбертом, и дует в окно.

Вчера ты была у меня,  
Но тебе уж тоскливо со мной.  
Под вечер ненастного дня  
Ты мне стала казаться женой...  
Что ж, прощай! Как-нибудь до весны  
Проживу и один — без жены...

Сегодня идут без конца  
Те же тучи — гряда за грядой.  
Твой след под дождем у крыльца  
Расплылся, налился водой.  
И мне больно глядеть одному  
В предвечернюю серую тьму.

Мне крикнуть хотелось вослед:  
«Воротись, я сроднился с тобой!»  
Но для женщины прошлого нет:  
Разлюбила — и стал ей чужой.  
Что ж! Камин затоплю, буду пить...  
Хорошо бы собаку купить.

1903



# ЖИЗНЬ БЕЗ ДЕМЕНЦИИ

Один из крупнейших специалистов по биологии старения Алекс Комфорт на основании многочисленных исследований пришел к выводу, что человеческий мозг с возрастом не уменьшается в размерах (не усыхает, не сжимается) и не разрушается сам по себе. Мозг способен нормально функционировать на протяжении всей жизни человека до глубокой старости. В качестве примера Алекс Комфорт приводит Бертрана Рассела, который в 90 лет успешно участвовал в публичных дебатах с президентом Линдоном Джонсоном, и пианиста Артура Рубинштейна, который в 86 лет играл, по общему мнению, лучше, чем все предыдущие годы.

Яркие примеры творческого долголетия можно найти и среди наших соотечественников и даже современников. Один из них — Николай Александрович Анненков, патриарх российской сцены, народный артист СССР, который в свои 99 лет с неизменным успехом продолжает играть на сцене Малого театра (в ноябре 1998 года он участвовал в трех спектаклях). Он до сих пор прекрасно справляется со сложными, глубоко психологическими ролями. О каком

старении мозга можно говорить в этом случае?

Это — норма. Но существуют и отступления от нормы. Алекс Комфорт называет две основные причины, по которым мозг при старении может ослабевать и разрушаться. Во-первых, нарушение кровоснабжения мозга — острое или хроническое. Во-вторых, органическое повреждение клеток мозга вследствие их атрофии, приводящее к старческому слабоумию, или деменции.

Наиболее тяжелое нарушение кровоснабжения мозга проявляется как инсульт (острое нарушение мозгового кровоснабжения).

После инсульта мозг бывает серьезно поврежден. Это в первую очередь сказывается на способности говорить и двигаться. Последствия инсульта, к счастью, часто обратимы. Интересно, что люди, одинаково свободно владеющие обеими руками, обычно не теряют способности говорить после перенесенного инсульта.

Медленно прогрессирующее снижение памяти и затруднение речи происходят из-за хронического нарушения кровоснабжения мозга вследствие уплотнения и закупорки шейных артерий, расположенных вне че-



репа, и других кровеносных сосудов, питающих головной мозг. При этом появляются и другие симптомы, которые обычно связывают со старостью.

Именно такой характер старения можно затормозить. Для этого прежде всего надо контролировать давление и проверять свертываемость крови, чтобы не допустить образования тромбов и закупорки артерий. Иногда неприятные мозговые явления (головная боль, шум в голове, временные легкие нарушения речи, ощущение оглушенности, притупление восприятия внешнего мира) могут быть вызваны спазмами сосудов, снабжающих головной мозг. В этом случае врач обычно назначает прием спазмолитиков — лекарств, ослабляющих спазмы сосудов.

Слабоумие (деменция) встречается в разных возрастах и проявляется в разных формах. Различают врожденное (олигофрения) и приобретенное (старческое, паралитическое, алкогольное, травматическое, сосудистое и пр.), частичное и полное слабоумие. У старых людей, как считает Алекс Комфорт, проявления деменции могут появляться в связи с тем, что их болезни (анемию, авитаминоз, сердечно-легочную, почечную недостаточность) не лечили должным образом. В пожилом возрасте к нарушению умственной деятельности могут привести не только органические повреждения мозга, но и быстро проходящие острые инфекционные заболевания. При этом слабоумие не является характерным для старости явлением. Но поскольку из-за него осложняется жизнь самих стариков и их родных, оно становится трудно-разрешимой проблемой, а часто и поводом для госпитализации.

Прямое повреждающее действие

оказывает на мозг хронический алкоголизм. Понятно, что такая причина повреждения мозга не является неизбежным спутником старости. Ситуацию можно изменить, если исключить или ограничить потребление спиртного.

Считается, что от старческого слабоумия страдает от 5 до 10% пожилых людей. В Америке, например, из ста человек в возрасте старше 70 лет в лечении в психиатрической больнице нуждается лишь 1 человек.

Увеличение в последние годы числа выявленных случаев старческой деменции связано с двумя причинами: во-первых, с общим «постарением» человечества — увеличением относительной доли стариков в общей структуре населения, и во-вторых, с улучшением методов диагностики (особенно старческой деменции альцгеймеровского типа).

Различают позднюю (относительно медленно текущую) и раннюю (быстро текущую) форму деменции альцгеймеровского типа, или болезнь Альцгеймера.

Примером медленно текущей формы старческого слабоумия является так называемое конфабуляторное слабоумие («конфабуляция» по-латыни означает «вымысел»). Конфабуляторная форма характеризуется преобладанием благодушного настроения, сохранением правильной живой речи, подвижностью, неутолимимым стремлением к порой бестолковой деятельности, склонностью к вымышленным воспоминаниям.

Деменция может быть сначала частичной. При частичной деменции, которая чаще встречается при сосудистых заболеваниях головного мозга, происходит некоторое снижение памяти и умственной деятельности. Проявлением частичной деменции



является усугубление одних личностных качеств и утрата других. Бережливость иногда становится скупостью, целеустремленность — упрямством, аккуратность — рутинным педантизмом, склонность к поучениям — деспотизмом. В то же время другие индивидуальные черты начинают стираться. Круг интересов постепенно суживается до самых простых потребностей — еды, наблюдения за регулярностью своих физиологических отправлений и т.д. У некоторых со временем проявляется черствость, эгоизм, безразличие к близким. Все новое кажется мелким и незрелым, вызывает неприязнь и раздражение. Больные бывают сварливы, ворчливы, крайне обидчивы, порой по-детски наивны и капризны. Может возникнуть склонность к бродяжничеству, собиранию и накоплению хлама, к пьянству и прочее.

С течением времени расстройства памяти нарастают. Больные забывают свой возраст, имена детей, днем нередко сонливы, вечером и ночью суетливы.

При легких (начальных) формах старческой деменции помогают некоторые активаторы мозга, которые оказывают просветляющее действие на сознание. Таким эффектом обладают, в частности, препараты из листьев дерева гинкго билоба (например, танакан).

В народной медицине для улучшения мозгового кровообращения, активизации работы мозга используются разные лекарственные растения. Приведу несколько рецептов из «Энциклопедии народной медицины».

*Настойка плодов шиповника.* Плоды шиповника истолочь, заполнить ими две трети пол-литровой бутылки и залить водкой. Настаивать в

темноте 2 недели, ежедневно взбалтывая. Принимать на ночь начиная с 5 капель (на кусочке сахара или в рюмке с водой и четвертью чайной ложки меда). Каждый день увеличивать дозу на 5 капель. Довести ее до 100 капель, а затем ежедневно снижать на 5 капель.

*Отвар плодов шиповника.* Залить 2 ст. ложки 0,5 л воды, кипятить 15 минут или настаивать 2 часа в термосе, пить с медом по полстакана в день.

*Настойка чеснока.* Готовится из толченых зубчиков чеснока так же, как настойка шиповника. Принимать за 15-20 минут до еды по 15-20 капель в рюмке кипяченой воды или молока.

*Овсяный напиток.* стакан овса в шелухе перебрать, промыть в холодной воде, залить 5 стаканами воды, кипятить на слабом огне 1 час, долить воду до начального объема, процедить. К отвару добавить такой же объем молока, снова прокипятить. Можно добавить 4 ч. ложки меда, прокипятить. Принимать теплым по 1 стакану за 30-40 минут до еды.

*Боярышник.* Применяется в виде *настоя* свежих плодов (1 стакан размятых плодов на 200 мл спирта или пол-литра водки, настаивать три недели, принимать по 1 ч. ложке на ночь); *отвара сухих плодов* (2 ст. ложки плодов на пол-литра кипятка, кипятить 5 минут, процедить, принимать перед ужином по 1 стакану); *экстракта сухих или свежих плодов* (готовится так же, но добавляют 2 ст. ложки сахара и кипятят, пока отвар не упарится до половины объема, хранят в холодильнике, принимают по 1 ст. ложке перед едой и на ночь); *аптечного жидкого экстракта или настойки из плодов* (принимают по 20-30 капель перед едой).



# ОЙ, БОЛЬНО!

Многим это покажется удивительным, но некоторые люди почти не ощущают боли. Из-за атрофии нервных окончаний у них снижена болевая чувствительность. Можно предположить, что это свойство (иногда врожденное) способно заметно облегчить жизнь. На самом деле это далеко не так.

Боль — это сигнал об опасности. Случайно прикоснувшись к чему-нибудь горячему, человек с нормальным болевым порогом сразу отдернет руку. Тот, кто не чувствует боли, рискует получить сильный ожог. Человек, который подвернул ногу, инстинктивно избегает наступать на травмированную ступню. Если же болевого сигнала нет, повреждение может стать более серьезным. Одна моя пациентка по этой причине часто попадала в больницу с вывихами и переломами. Ее костная система и связки постоянно подвергались слишком большому нагрузкам.

Итак, боль предупреждает о том, что организму угрожает опасность или что какой-то орган поврежден. Однако и сама боль, если она интенсивна и продолжительна, изматывает человека, ослабляет организм. Страдая, например, от сильной мигрени или зубной боли, как не посетовать на «излишнюю» чувствительность к боли?

Но не стоит думать, что организм бессилен перед болевым синдромом. Природа позаботилась о том, чтобы человек мог справляться с болевыми ощущениями, — организм обладает способностью регулировать чувствительность нервных окончаний.

О существовании естественного механизма подавления боли физиологи догадывались задолго до того, как он был изучен. Военные врачи, например, замечали, что тяжелораненым помогают очень небольшие дозы обезболивающих средств. А порой вовсе обходились без них. Поскольку в военное время лекарств не хватает, раненым иногда делали уколы-«пустышки» — вводили вещества, не содержащие обезболивающих средств. Как ни странно, боль после таких инъекций проходила.

Этот феномен стали называть эффектом плацебо. Начиная с XIX века врачи уже широко применяли его в своей практике, используя таблетки, не содержащие ничего, кроме крахмала или лактозы. Примерно в середине нашего столетия в медицинской литературе появились публикации об экспериментах по изучению эффекта плацебо. Описывалось, например, что 200 пациентам, жалующимся на сильную головную боль, в качестве болеутоляющего





Фото Льва Шерстенникова

средства была предложена таблетка-«пустышка», в результате чего у 120 из них боль прошла.

Многочисленные исследования, проведенные учеными разных стран, свидетельствуют, что эффект плацебо срабатывает примерно в 50% случаев. Немаловажным оказалось, как выглядит фиктивное лекарство. Наиболее действенны таблетки красного, желтого или коричневого цвета нестандартного размера — крупные или, наоборот, очень маленькие. Эффект усиливается, если они обладают горьким вкусом.

Еще удивительнее то, что у многих пациентов при приеме плацебо отмечались те же побочные эффек-

ты, что и при приеме соответствующих лекарственных препаратов. У некоторых даже развивалась зависимость от таблеток, не содержащих никаких лекарственных средств!

Долгое время ученые пытались объяснить это странное явление. Казалось очевидным, что плацебо воздействует на больных чисто психологически. Психиатры и психологи стремились выявить тип личности, наиболее поддающийся лечению с помощью плацебо. Однако выделить психологические особенности, предопределяющие успех применения плацебо, так и не удалось.

Единственным разумным объяснением этого явления многие считали веру человека в эффективность препарата. Действительно, если больной верил, что «лекарство» поможет, — оно помогало. Не менее важно и то,

насколько участлив медперсонал. Согласно некоторым экспериментам, таблетка-«пустышка», предложенная равнодушной медсестрой, оказывала действие лишь в 25% случаев, а полученная из рук врача, заинтересованного в успехе лечения, — в 70% случаев.

И лишь недавно было научно установлено, что эффект плацебо объясняется не только психологическими, но и физиологическими процессами, происходящими в организме. В мозге человека синтезируются особые вещества — эндорфины, которые влияют на чувствительность нервных окончаний.

В 1978 году ученые Д. Левин,



Н. Гордон и Г. Филдс из Калифорнийского университета опубликовали результаты исследований, подтверждающие предположение о том, что самопроизвольное подавление боли прямо связано с выделением эндорфинов.

Однако процесс синтеза эндорфина может быть запущен при определенных условиях. Одно из них — вера больного в эффективность лекарства. Эндорфины вырабатываются и в тех случаях, когда боль представляет реальную опасность для организма — если она очень сильна или слишком продолжительна.

Возможны и другие ситуации, провоцирующие синтез эндорфинов. Рассмотрим такой случай. При вывихе голеностопного сустава возникает сильная боль — сигнал о том, что надо поберечь поврежденные связки. Но в экстремальных условиях человек бывает вынужден пренебречь этим сигналом. Скажем, если он вывихнул ногу, спасаясь от преступника. В этом случае реальную опасность для жизни представляет не вывих сустава, а угроза нападения — и мозг, получив информацию о сильном стрессе, запускает процесс синтеза эндорфинов. Выстраивается сложная цепь биохимических реакций, в результате чего боль притупляется и человек, не обращая на нее внимания, может бежать дальше.

Таким же образом можно объяснить и способность спортсменов, получивших серьезную травму, продолжать соревнования. Ведь спортивные состязания — это тоже стресс.

По предположениям некоторых ученых, именно эндорфины помогают женщинам переносить боль во время родов. Природа позаботилась о том, чтобы облегчить этот мучительный

процесс, подарив женщине естественное обезболивающее средство.

Возьмем более ординарную ситуацию, но тоже связанную с напряжением нервной системы. Мой друг накануне ответственного выступления почувствовал явные симптомы простуды — насморк, першение в горле, головную боль. Наутро, перед выступлением, все симптомы исчезли, и доклад он прочел блестяще. А на следующий день простуда вновь проявилась.

Это говорит о том, что в экстремальной ситуации активизируются защитные силы организма. Значит, человек может усилием воли влиять на процессы, происходящие в организме. Даже на безусловные рефлексы, которые раньше считались неподвластными сознанию. В частности — на боль.

Как уже говорилось, боль является для человека жизненно важным защитным механизмом. Наличие или отсутствие болевых сигналов дает мозгу ценную информацию о состоянии организма. Так осуществляется обратная связь между всеми внутренними органами и мозгом. Однако сейчас уже достоверно установлено, что болевые ощущения могут меняться в зависимости от психологического состояния человека.

Встревоженный или растерянный человек более чувствителен к боли, чем тот, кто сохраняет спокойствие.

Чувствительность к боли усиливается страхом.

Люди, склонные преувеличивать значение боли, дающие волю воображению, больше страдают от болевых ощущений.

Ведущие специалисты США разработали методы, позволяющие справляться с болью с помощью внутренних резервов организма. На-



и более известны исследования в этой области психиатра К. Шилли и онколога К. Саймонта.

Приведу четыре таких способа, которые у психотерапевтов называются визуализацией образов.

1. Представьте себе, как белые кровяные тельца — лейкоциты — устремляются к больному органу, доставляя к нему естественные обезболивающие вещества — эндорфины. Затем представьте себе, как лейкоциты захватывают и уносят из тканей все вредные вещества.

2. Относитесь к боли, как к «завоевателю», проникшему в ваше тело. Попробуйте вступить с ним в диалог. Задайте ему вопрос, зачем он здесь. Старайтесь уловить ответы, которые даст вам ваш организм. Возможно, таким образом вам удастся установить причину боли. Определив ее, задайте «завоевателю» следующий вопрос: при каких условиях он согласен оставить вас в покое? Этот диалог с самим собой и чуткое прислушивание к своему организму поможет вам осознать и проанализировать свои ощущения.

3. Постарайтесь увидеть себя со стороны, глазами другого человека. Теперь представьте себе, что этот другой человек, очень добрый, сочувствующий, любящий, передает вам все тепло, на которое способен.

4. Вообразите себя опутанным проводами, по которым вам передается боль. Теперь зрительно представьте, как острые кусачки методично перерезают все провода один за другим.

Не могу обещать, что такими методами любой человек избавит себя от всякой боли. Но попрактиковаться в них полезно каждому. В собственной врачебной практике я не раз убеждался в их эффективности.

Многие люди хотя бы раз в жизни испытывали головокружение. Чаще всего оно связано с нарушением работы вестибулярного аппарата, но может быть и симптомом другой болезни: гипотонии, гипертонии, атеросклероза сосудов головного мозга, шейного остеохондроза и ряда других. Если у вас часто кружится голова, надо посоветоваться с врачом, чтобы выяснить причины этого неприятного состояния.

*Гипотоническая болезнь*, как правило, сопровождается головокружениями. Больные жалуются, что их покачивает при ходьбе, у них возникает ощущение, что земля колеблется под ногами. Сильное головокружение и дурнота могут появиться при резкой смене положения, например при вставании с постели. Для гипотоников характерны также общая слабость, тяжесть в голове.

Причинами гипотонии могут быть перенапряжение центральной нервной системы, нервно-психические травмы, недостаточная физическая нагрузка. Иногда она бывает связана с другим заболеванием. Это так называемая вторичная гипотония, которая проходит после излечения основного заболевания.

Лечение при гипотонии направлено на повышение артериального давления и общее укрепление организма. Надо постараться избегать стрессов или по крайней мере реагировать на них адекватно. Для повышения тонуса организма полезны прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, закаливающие процедуры. Следует позаботиться и о нормальном отдыхе и хорошем сне.

Полноценное здоровое питание

Окончание. Начало в №1 за 1999 год.



# Головокружение. *Что делать?*

— тоже важный фактор оздоровления. Оно должно быть богато витаминами, особенно Е, С и В, и минеральными элементами. В рацион надо обязательно включать продукты, содержащие железо.

При *гипертонии* головокружения бывают не всегда. Чаще всего они наблюдаются во 2-й и 3-й стадиях заболевания. Быстрое повышение артериального давления при гипертоническом кризе тоже сопровождается головокружением, а также сильной головной болью, шумом и звоном в ушах и голове, тошнотой, иногда рвотой, болями в области сердца. Может нарушиться речь, возникнуть слабость в руках или ногах. Такое состояние может продолжаться несколько часов, но не более суток.

Гипертония может быть самостоятельным заболеванием или сопровождать другое заболевание. Причиной ее могут быть и врожденные дефекты крупных сосудов.

В первом случае развитие гипертонии тесно связано с неблагоприятными эмоциональными переживаниями, психическими травмами, эмоциональным перенапряжением.

Что можно посоветовать таким больным? Прежде всего устранить причины заболевания, избавившись от отрицательных эмоций. Очень хо-

рошо помогают успокоиться длительные прогулки, особенно перед сном.

Питаться при гипертонии надо умеренно. Советую также ограничить потребление поваренной соли, а лучше отказаться от нее совсем — натрий и хлор есть практически во всех натуральных продуктах. Повышению артериального давления способствуют курение и алкоголь. Поэтому их тоже лучше исключить.

*Атеросклероз сосудов головного мозга* тоже часто сопровождается головокружениями. Больному кажется, что он падает, что у него уходит почва из-под ног. Нарушается устойчивость при стоянии и ходьбе. Головная боль, быстрая утомляемость, раздражительность, рассеянность, забывчивость, бессонница, шум и звон в ушах, в голове — типичные жалобы при атеросклерозе.

При этом заболевании на стенках сосудов откладывается холестерин, просвет сосудов уменьшается, они теряют эластичность, и из-за этого мозг плохо снабжается кислородом и питательными веществами.

Лечение заключается в улучшении кровоснабжения головного мозга и уменьшении обменных нарушений в организме.

При этом заболевании лучше



придерживаться молочно-растительной диеты, включающей продукты, содержащие много витаминов. Можно употреблять и мясо, но очень немного и только в отварном виде. А вот жиры, углеводы и поваренную соль надо резко сократить. Полезно принимать витамины, особенно аскорбиновую кислоту. Витамин С можно получать и из натуральных продуктов, например шиповника или лимона. На ночь съедайте десертную ложку меда, который считают волшебной пищей для мозга.

Так же, как и при других сосудистых заболеваниях, при атеросклерозе сосудов головного мозга благоприятное воздействие оказывают прогулки на свежем воздухе, особенно перед сном, и физические упражнения.

Головокружения при мигрени могут предвещать приступ, а могут и сопровождать его. Обычно при мигрени болит одна половина головы. Есть вид мигрени, при которой голова не болит совсем, человек ощущает лишь головокружение.

Мигрень часто бывает семейным заболеванием. Женщины подвержены ей чаще, чем мужчины. Нередко заболевание начинается в период полового созревания, но может развиться и в зрелом и в пожилом возрасте. Считается, что в основе приступа лежит внезапно возникающий спазм мозговых сосудов и недостаточное снабжение питанием отдельных участков мозга и его оболочек.

Приступ мигрени провоцируется самыми разными факторами: эмоциональным напряжением, волнением, переутомлением, недостаточным или, наоборот, слишком продолжительным сном (мигрень выходного дня), нарушением режима питания, иногда запахами, пребыванием в

душном помещении, перепадом атмосферного давления, употреблением спиртных напитков и другими. У женщин мигрень может быть связана с менструацией.

У страдающего мигренью вначале появляется головная боль, преимущественно с одной стороны головы, позже возникает головокружение. Иногда приступ сопровождается тошнотой и рвотой. Нарушается равновесие при стоянии и ходьбе, бледнеет кожа, выступает холодный пот. Приступ длится от получаса до 2-3 суток.

Облегчить состояние и в значительной степени уменьшить головокружение можно, соблюдая полный покой. Лягте в постель. Если нет рвоты, выпейте чашку крепкого чая или кофе, примите болеутоляющее лекарство, например анальгин.

Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих приступ мигрени. Если такими факторами являются стресс, страх, напряженное состояние, хорошим профилактическим средством может стать аутогенная тренировка. Прекрасные результаты дают и водные процедуры: хвойные, соленые, жемчужные ванны, которые тоже помогают снять напряжение.

Физкультура, прогулки, полноценный сон — все это укрепляет нервную систему и устраняет причины мигрени.

Головокружение может быть симптомом шейного остеохондроза.

Остеохондроз развивается на фоне нарушения обмена веществ в организме. Под влиянием патологического процесса межпозвонковые хрящевые прокладки, или диски, утрачивают свою эластичность, упругость и прочность, обезвоживаются, растрескиваются и даже разрываются. Из-за этого диск может выпячиваться



ся, подобно грыже, и даже выпадать в просвет межпозвоночного канала, сдавливая спинной мозг. Сам диск уплощается, расплющивается, а затем по краям позвонков его хрящевая ткань начинает превращаться в костную. Из-за снижения высоты диска нарушается соотношение в межпозвоноковых суставах, появляются костные выросты и другие патологические изменения позвоночника.

Такие изменения в шейном отделе позвоночника раздражают позвоночные артерии, проходящие через отверстия в поперечных отростках шейных позвонков, и вызывают их спазмы. Недостаточность кровоснабжения вестибулярных образований проявляется головокружением.

Головокружение нередко возникает ночью или утром, после сна, особенно если человек спал на высоких подушках. Может оно появиться и при резком повороте головы или запрокидывании ее назад.

Головокружение сопровождается шумом и звоном в ушах и голове, нарушением равновесия, шаткостью при стоянии и ходьбе, головной болью, а в некоторых случаях болью в области лица, тошнотой, изредка рвотой, потливостью, побледнением

или покраснением лица. Во время приступа головокружения ухудшается зрение.

Приступ длится от нескольких минут до двух часов, реже дольше. Однако шум в ушах и снижение слуха в некоторых случаях сохраняются продолжительное время.

Шейный остеохондроз может сопровождаться болями в области шеи, надплечий, рук. Нередко руки немеют, чаще ночью, возникают неприятные ощущения в области сердца.

Лечат шейный остеохондроз комплексно. Периодически курсами назначаются препараты, способствующие расширению артерий и улучшению кровоснабжения головного мозга, уменьшающие патологические изменения в позвоночнике, тонизирующие кровеносные сосуды, снижающие возбудимость вестибулярного аппарата. Проводятся электро- и водные процедуры, массаж шейного отдела позвоночника, назначается лечебная физкультура.

Спать надо на низкой подушке, потому что при резком наклоне головы ухудшается питание головного мозга. В рационе должны быть продукты, богатые витаминами, особенно С и группы В.

## ДИАЛОГИ

— Вы должны отвечать за багаж, который я вам доверяю.

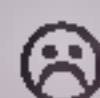
— Я и отвечаю: багаж потерян.



— Опять мартовские коты под окном концерт устроили.

— Концерт хоть хороший?

— Так, попса всякая.



— Они жили как муж и жена?

— Нет, гораздо лучше!



— Простите, я задавил вашу кошку. Готов заплатить или заменить.

— Заменить? А мышей ловить вы умеете?



# Осторожно — гололед!

Как только после оттепели прихватит морозец, улицы и тротуары превращаются в настоящий каток. И тут держись, прохожий! Недаром гололед в народе называют костоломом.

Только в одном Юго-западном административном округе Москвы в травматологические пункты в декабре 1998 года с сильными ушибами, вывихами, переломами и сотрясением мозга доставили около 200 человек, почти втрое больше, чем в ноябре. А сколько людей, пострадавших от падений, не обращались к врачу! Статистика говорит, что таких случаев в десятки раз больше. Зимой падения и травмы превращаются в настоящую эпидемию.

Самые распространенные травмы во время гололеда — вывих и перелом лодыжки, перелом костей в лучезапястном суставе руки, сотрясение головного мозга. Часто падение сопровождается травмой потому, что человек не умеет правильно падать. Переломы костей предплечья, как правило, случаются при падении на вытянутые вперед руки, переломы шейки бедра — при



Фото Вилли Мельникова



неудачном падении на бок, особенно у высоких людей. Наиболее опасны падения на спину — можно сильно удариться головой. Чтобы этого не произошло, надо быстро втянуть голову в плечи и наклонить ее вперед, прижав подбородок к груди.

Особую осторожность надо соблюдать пожилым людям. Из-за повышенной хрупкости костей у них падения нередко приводят к переломам. Хотя в большинстве случаев переломы дело поправимое — со временем кости срастаются, однако переломы ограничивают движение, которое особенно важно для пожилых, а переломы ног и вовсе приковывают к постели.

Чтобы избежать падений, в зимнее время нужна надежная обувь с толстыми рифлеными нестертыми подметками и низкими каблуками. Успешно преодолевать зимние дороги помогает и простая лыжная палка с острым наконечником, которой заменяют обычную палочку.

Опасаться падений надо не только на улице, но и дома.

Споткнуться и упасть дома «помогает» старому человеку многое — громоздкая мебель, неудобно расставленная в комнате, неубранные вещи, загнутый край ковра, дверной косяк, порог ванной или балкона.

Чтобы не упасть в ванне при мытье, на дно ванны надо положить нескользящий резиновый коврик. Принимать душ безопаснее сидя на скамеечке, а не стоя.

У пожилых людей заметно ослабевает зрение, они легко могут не заметить препятствие в плохо освещенной комнате. Поэтому помещение всегда должно быть хорошо ос-

вещено. После 70 лет требуется увеличение интенсивности освещения в полтора-два раза. Ночью в комнате должен гореть неяркий ночник.

Известно, что с возрастом обычно меняется походка и осанка. Нарушения осанки и походки после 70 лет встречаются у 20-50% мужчин и у 40-70% женщин. Более 10% случаев падения связаны именно с плохой походкой и осанкой.

Слабость мышц спины, плечевого пояса и таза является одной из серьезных причин ухудшения осанки и походки, что может вызвать нарушения устойчивости при ходьбе в старшем возрасте. Установлено, что после 70 лет мышечная сила и выносливость у нетренированных людей снижаются почти на 50%. В результате риск падения у них увеличивается в 5 раз по сравнению с тренированными людьми того же возраста.

Ослабление мышц спины и плечевого пояса в сочетании с возрастными изменениями позвонков и межпозвонковых дисков является причиной развития старческого кифоза (*кифоз* по-гречески *горб*). Суточная, сгорбленная фигура, втянутая в плечи и опущенная голова, полусогнутые ноги, семенящая, шаркающая походка — вот типичная картина старческой кифотической позы и соответствующей походки, предрасполагающей к падениям.

Говоря о важности сохранения правильной осанки и походки для предупреждения падения, не следует забывать и о связи между скоростью движения и вероятностью падения: чем быстрее человек идет, тем больше вероятность падения и получения травмы. Значит, чтобы избе-



жать падения в сложных ситуациях, не следует торопиться. Лучше идти помедленнее, осторожно преодолевая препятствия и не делая резких поворотов.

Падение для пожилых людей не только физическая, но и психическая травма. У тех, кто не раз получал травмы в результате падений, теряется уверенность в своих силах и появляется страх, что это может повториться.

Под разными предлогами они стараются реже выходить на улицу, меньше двигаться, даже по дому. Врачи называют такое состояние «синдром боязни падения». Такое поведение крайне неблагоприятно влияет на здоровье пожилых людей — ограничение двигательной активности приводит к тому, что они быстро дряхлеют.

Лучшими мерами профилактики и преодоления синдрома боязни падения являются регулярные прогулки.

Во время прогулок надо следить за положением головы, плеч, движением рук, постановкой ноги, равномерным дыханием.

Чтобы не сплеховать в трудную минуту, лучше заранее поучиться падать без последствий. С.Б. Шенкман в своей книге «Мы — мужчины» предлагает классические упражнения, разучив которые можно обезопасить себя от травм.

Упражнений всего три, они учат «правильно» падать назад, то есть на спину, на бок и вперед.

Главная задача — научиться в момент падения быстро группироваться как бы в шар — прижать к груди голову и руки и поджать к животу ноги, согнутые в коленях.

Чтобы облегчить разучивание, каждое упражнение разделено на три последовательных элемента. Освоив первый элемент, можно перейти ко второму, а затем и к третьему.

### Упражнения в падении назад

1. Сядьте на пол, вытяните вперед руки и ноги. Быстро опрокиньтесь назад, перекатываясь на спине (ноги подняты вверх, прямые руки ложатся на пол, не давая перекатываться на затылок, подбородок прижат к груди).

2. Присядьте на корточки, потом быстро опуститесь на пол и проделайте первое упражнение.

3. Встаньте прямо, потом быстро присядьте на корточки и проделайте второе упражнение. Соприкосновение с полом должно быть мягким, подбородок прижат к груди. Постепенно увеличивайте темп, чтобы упражнение в конце концов походило на настоящее падение.

### Упражнения в падении на бок

1. Сядьте на пол, вытяните вперед руки и ноги. Правую руку согните в локте и положите на левое плечо, подбородок прижмите к груди. Начиная мягко валиться на правый бок, округло переваливаясь от правой ягодицы до правого плеча.

2. Присядьте на корточки, быстро опуститесь на пол и, не прерывая движения, повторите первое упражнение.

3. Встаньте прямо. Быстро присядьте на корточки и проделайте



второе упражнение. Постепенно увеличивая темп, научитесь падать на левый бок.

## Упражнения в падении вперед

1. Встаньте на колени. Ладони находятся около плеч и повернуты вперед. Мягко падайте, пружинисто упираясь ладонями в пол.

2. Прodelайте то же самое, стоя на корточках.

3. То же самое из положения стоя.

Так что нечего бояться. Достаточно 5-10 минут занятий в день, и через пару недель можете считать, что вы застрахованы от травмы.

Нетренированным и ослабленным пожилым людям некоторые из рекомендованных упражнений, особенно второй и третий элементы, бывает сложно выполнить. В таком случае можно ограничиться разучиванием только первого элемента каждого упражнения. Остальные элементы упражнений можно разучивать в воображении, мысленно представляя каждое движение и одновременно напрягая соответствующие мышцы.

Такая тренировка широко применяется в большом спорте при разучивании сложных движений в фигурном катании, гимнастике, прыжках в воду и т.д. Она называется идеомоторной

(«идео» — идея, мысль, разум; «мотор» — это мотор, приводящий в движение).

Если надо выйти на улицу в плохую погоду, например в гололед или в дождь, непосредственно перед выходом проведите идеомоторную тренировку — мысленно повторите упражнения безопасного падения.

Есть еще одно полезное упражнение. Оно помогает выработать устойчивость при ходьбе. Положите на пол палку и ходите по ней, как по канату, стараясь сохранить равновесие.

Обычно после падения люди стараются сразу встать и ощупать себя, чтобы убедиться, что ничего серьезного с ними не произошло.

Как показывает опыт, этого делать не следует. Если есть возможность, лучше некоторое время не двигаться, а полежать и прийти в себя. Иногда для этого достаточно не-

скольких секунд, а иногда потребуется целая минута.

В случае перелома или сильного ушиба с кровотечением лучше с минуту полежать, прежде чем что-то предпринимать. Так же надо поступать, если на ваших глазах кто-то упал: не трогать, не стараться сразу поднять упавшего. Дать спокойно полежать некоторое время, а потом действовать по обстановке.





Галина Червонская,  
кандидат биологических наук, вирусолог

ВЫБОР

# Прививки можно не делать?



Фото С. Пятакова

Иммунопрофилактикой инфекционных болезней Галина Петровна Червонская занимается много лет. Когда-то принимала участие в разработке отечественного варианта вакцины против полиомиелита. Двенадцать лет работала в ГосНИИ стандартизации и контроля медицинских биологических препаратов им. Л.А. Тарасевича при Минздраве РФ, где занималась контролем качества вакцин. Обширные знания в этой области позволили ей вместе с коллегами разработать Закон об



иммунопрофилактике инфекционных болезней, который вступил в действие 22 сентября 1998 года. Сейчас Червонская — член Российского национального комитета по биоэтике РАН и член Международного общества прав человека.

С позиций ученого, практика и правозащитника могу авторитетно заявить: прививки далеко не всегда необходимы, и от них можно отказываться.

Говорю это в первую очередь тем мамам, которых запугивают в детских поликлиниках и даже наказывают — могут не выписать бесплатное детское питание, например. Посоветовавшись со знающими специалистами — педиатром, невропатологом, иммунологом и имея собственный опыт наблюдения за ребенком, мама вправе настоять на отводе от прививок. На ее стороне закон.

Прививка (вакцинация, иммунопрофилактика) — медицинское профилактическое вмешательство в природу человека с целью создания специфического противoinфекционного иммунитета (резистентности, невосприимчивости) к соответствующему возбудителю.

Но, как известно, нет одинаковых людей. И так же, как все люди отличаются друг от друга склонностями или способностями, они обладают и разной степенью восприимчивости к туберкулезу, дифтерии, полиомиелиту и к другим многочисленным инфекционным болезням. А это значит, что в прививках нуждается лишь определенный процент людей. — восприимчивых к определенной инфекционной болезни.

Если бы все люди были одинаково восприимчивы ко всем вирусам и бактериям, то человечество (равно

как и животные, и растения) давно бы вымерло только от этой напасти.

Большинство людей имеет природно-конституциональный иммунитет, то есть не нуждается в искусственной профилактике иммунной системы. Это так называемая врожденная резистентность: у одних — к туберкулезу, у других — к полиомиелиту, у третьих — сразу ко многим инфекционным болезням. Естественно, таким людям не нужна специфическая прививка в течение всей их жизни.

Так, многие коренные жители тропических районов обладают врожденной защищенностью от малярии, хотя малярия губительна для европейцев. На это впервые обратил внимание Н.Н. Миклухо-Маклай в Новой Гвинее.

Природная невосприимчивость к гриппу присуща каждому пятому из нас. Заболеть туберкулезом даже в самых эндемичных районах может всего 0,1 процента населения. Против дифтерии следует прививать не более 15-20 процентов людей. Что касается полиомиелита, то к I типу его вируса восприимчив всего один человек на миллион, ко II и III типам — один на 500.

Другая категория людей, которым также не надо делать прививку, — те, кто приобрел невосприимчивость к данной болезни, переболев ею в клинически выраженной или скрытой форме. И при той и при другой форме болезни вырабатывается постин-



фекционный иммунитет на всю оставшуюся жизнь (исключение составляет 5%).

Теперь поговорим о том, насколько прививки защищают людей, восприимчивых к той или иной инфекции. Прежде всего надо знать, что 15 процентов из них не могут выработать соответствующего иммунитета, сколько бы их ни прививали. А ведь согласно отчетам соответствующих ведомств, они числятся в защищенных от болезни. Им-то, как повышенной группе риска, прежде всего и угрожает опасность.

Наивно думать, что, охватив «всех подряд» (по выражению одного из отечественных педиатров), можно защитить страну от эпидемий. Не так все просто.

В России до сих пор болеют туберкулезом и дифтерией, причем волна этих заболеваний то и дело нарастает, несмотря на то, что вакцинация против них входит в так называемый «обязательный календарь» прививок.

Противотуберкулезную прививку БЦЖ повально делают в роддомах новорожденным, но туберкулез тем не менее не ликвидирован.

А по официальным данным VII съезда эпидемиологов, микробиологов и паразитологов (1997 г.), во время недавней объявленной «эпидемии дифтерии» 80-85 процентов заболевших были привиты от дифтерии.

Предвижу вопрос: разве не с помощью прививок победили оспу во всем мире? Такая точка зрения очень распространена в нашей стране, но верна она лишь отчасти, поскольку вакцинация была только одной из мер в программе Всемирной органи-

зации здравоохранения, разработанной для борьбы с оспой.

«Первоначально господствовала точка зрения, что вакцинации вполне достаточно для ликвидации оспы. Неадекватность такого подхода стала очевидной, как только приступили к реализации расширенной программы», — говорится в документах экспертов ВОЗ. Выяснилось, что необходим контроль за условиями жизни — этническими, социальными, климатическими, географическими... Стали выявлять группы риска, искать постоянные источники инфекции, прослеживать распространение инфекции от источников. Прививки делали не всем, а исключительно тем людям, которые были в контакте с заболевшими.

Надо сказать, что ликвидации оспы способствовали относительно низкая восприимчивость к ней при передаче контактным путем и тот факт, что после перенесенной болезни и после прививки на теле остаются хорошо заметные маркеры приобретенного иммунитета — оспины, что служит показателем защищенности от нее.

Но самое главное то, что модель борьбы с оспой абсолютно непригодна для преодоления любой другой инфекционной болезни.

Одна из самых важных мер — выявление носителей инфекционного заболевания. Им также не требуется вакцинация. Но им необходимо лечение, поскольку они являются постоянным источником болезни (в частности, той же дифтерии), хотя сами и не болеют.

Что происходит у нас? Лица, не вакцинированные от дифтерии, не принимают на работу. После привив-



ки хронически инфицированные люди числятся в «охваченных» и... безопасных. Хотя возбудители дифтерии сохраняются в их организме и продолжают представлять опасность для окружающих.

Диагностика, устанавливающая, кого нужно и кого можно вакцинировать, — залог успеха этого профилактического мероприятия и гарантии того, что здоровью граждан не будет нанесен ущерб.

С глубочайшим сожалением должна констатировать, что старая диагностическая служба, занимавшаяся этим, с конца 60-х годов постепенно сворачивалась, пока не превратилась в простую формальность. При этом новые методы иммунологии не внедрялись в иммунопрофилактику. В результате вакцинация проводится без каких-либо практических знаний о состоянии иммунной системы конкретного ребенка.

На секундочку предположим, что произойдет с выделительной или сердечно-сосудистой системами, если за их профилактику возьмутся без предварительного диагноза.

Вакцины воздействуют не на бактерии и вирусы. Они перестраивают весь организм человека, «проводя» специфическую профилактику иммунной системы. Но в приобретении искусственного иммунитета, как и в любом другом искусственном вмешательстве в природу человека, большинство человечества не нуждается.

Кроме того, со времен Дженнера и Пастера человек и окружающий его мир значительно изменились. И штаммы вирусов и бактерий вековой и полувековой давности на совре-

менного человека действуют не так, как прежде.

До открытия антибиотиков антибактериальные вакцины были гораздо более эффективны. При массированном наступлении на возбудителей инфекционных болезней (с помощью антибиотиков, вакцин, неспецифических мер профилактики — различных биоцидов в порошках, в мыле и т.д.) у микроорганизмов проявляются новые способы самосохранения и выживания. Согласно общебиологическим законам, чем активнее человек стремится к ликвидации микроорганизмов, тем агрессивнее они обороняются. В этом нет ничего нового.

Автор дифтерийного анатоксина, входящего в вакцину АКДС (А — ассоциированную, К — коклюшно, Д — дифтерийно, С — столбнячную), Гастон Рамон предостерегал, что микроорганизмы нельзя «уничтожить и не ждать ответного удара, ведь освободившееся место под солнцем займут другие, куда более агрессивные микроорганизмы».

Эффективность вакцинопрофилактики зависит от двух слагаемых: качества вакцин и качества здоровья прививаемого. Отсутствие в нашей стране высококачественных вакцин (не лучшие вакцины ввозят и заморские благодетели) подтверждено Государственной программой «Вакцинопрофилактика», утвержденной на 1993-97 годы.

Вакцины, как чужеродные для организма человека белки, никогда не считались безопасными. Например, в комментарии к «Законодательству, регулирующему иммунизацию населения США», сказано очень просто: «вакцины неизбежно небезопасны». И далее: «если врач, сделавший



прививку, проявил небрежность, допустим, введя ребенку, имеющему иммунные проблемы, противопоказанную ему вакцину из живых микроорганизмов, то он (врач) обязан отвечать за последствия...».

Наши врачи не всегда достаточно образованны в области иммунологии, генетики и других смежных наук. Боюсь, об «иммунных проблемах» участковые врачи, проводящие прививки, имеют приблизительное представление...

Вакцины же изначально предназначались для введения их в организм исключительно здорового человека. Это обусловлено не только получением полноценного противoinфекционного иммунитета, но, главным образом, соображениями безопасности для здоровья прививаемого, непривнесения в его организм патологии в виде поствакцинальных осложнений.

Основоположник вакцинопрофилактики Эдвард Дженнер более 200 лет назад категорически настаивал на том, чтобы врач знал о прививке все, подобно тому как хирург обязан знать все об операции, и не допускал осложнений из-за ее упрощения и вульгаризации.

А ведь за последние десятилетия резко изменилась иммунологическая структура человека, и прежде всего детей. Постепенное ухудшение здоровья началось не вчера и даже не в годы перестройки. Как свидетельствуют публикации известных отечественных ученых, академиков В.А. Таболина, Ю.М. Комарова, Б.Т. Величковского и др., экологическая патология здоровья появилась уже с конца 60-х.

Все больше становится людей с

неадекватным или сниженным иммунным ответом, удачно и страшно названным профессорами А.Л. Либовым и С.Н. Соринсоном «синдромом иммунологического безмолвия».

После прививок осложнений не бывает, уверяют участковые врачи. Однако, как признается теперешний главный государственный санврач России Г.Г. Онищенко (пятый за последние 10 лет!), раньше была неверная тенденция — скрывали поствакцинальные осложнения. А их было немало, больше всего на оспенную вакцину, БЦЖ и АКДС. Мне это известно, может быть, больше, чем другим, поскольку я собираю специальную литературу об осложнениях после вакцинаций уже 35 лет.

Искусственная иммунизация всегда рассматривалась как вынужденная мера, необходимая для устранения несомненной опасности, угрозы жизни и здоровью. Придумана она была не «на всякий случай» и не для сдерживания эпидемий, а как одна из мер в комплексе противоэпидемических мероприятий. Одними детскими прививками сдерживать эпидемии невозможно. Это — опасное заблуждение!

В недавно принятом законе РФ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» целая глава (V, статьи 18-21) посвящена социальной защите граждан при возникновении поствакцинальных осложнений. Наконец-то признана нешуточная детская инвалидность, причиной которой стала вакцинация: поражение центральной нервной системы, оститы — нарушения опорно-двигательного аппарата (от БЦЖ) и многое другое. Характер осложнений разнообразен. Не менее 30 лет существует пере-



чень поствакцинальных осложнений, но о его существовании знают далеко не все отечественные педиатры. А стоило бы поинтересоваться. Ведь инвалидность далеко не всегда наступает сразу же после прививки, и это очень серьезная проблема в вакцинологии.

Для осуществления грамотных прививок необходимо учитывать все противопоказания.

В статье 11 упомянутого закона утверждена добровольность прививок. Человек — собственник своего организма, вмешиваться в который извне можно только после его осознанного и добровольного согласия, основанного на информированности. До 15 лет — с разрешения родителей.

Врач не имеет права приказывать, врач может только рекомендовать!

Уже упоминавшийся ученый Гастон Рамон писал в свое время: «Человек должен знать все за и против прививок, людей следует спрашивать, хотят ли они подобным образом защищать себя от инфекционных болезней... Это их право — знать».

При нашей системе вакцинации привитые и непривитые оказываются в одинаковой неизвестности относительно того, заболеют они или нет. У привитого вакцина может не сработать, а он может оказаться восприимчивым, скажем, к полиомиелиту. В этом случае он числится в защищенных, что на самом деле не соответствует действительности. А непривитый может быть защищен в силу своих индивидуальных особенностей, и следовательно, прививка ни-

чего не дает ему, кроме риска осложнений.

Важно еще помнить об общебиологических законах, подсказывающих, что структура инфекционных болезней постоянно меняется. Причем ее эволюция в разных регионах разная. Поэтому, к примеру, в США в каждом штате введены свои прививочные календари, так же, как и в каждом кантоне Швейцарии.

У нас на всей территории бывшего Советского Союза действует единый календарь прививок с шестью вакцинами, применяемый уже полвека. Может быть, поэтому у нас не побеждены ни туберкулез, ни дифтерия, ни сами осложнения от неразумного использования вакцин?

Еще в 1962 году известный детский инфекционист С.Д. Носов писал, что «прививочный календарь не может быть стабильным длительное время и должен меняться и корректироваться в связи с ликвидацией опасности отдельных инфекций... Необходим вдумчивый, индивидуальный подход при решении вопроса о допустимости прививки...».

В следующем номере будет опубликован новейший календарь прививок для жителей России. Кроме того, будет рассказано, где и как можно пройти диагностику для определения специфического иммунитета против дифтерии, полиомиелита, гепатита и других инфекционных болезней. Только так, обезопасив своего ребенка от поствакцинальных осложнений, можно идти с ним в прививочный кабинет. Только при таком подходе прививка действительно принесет пользу.



# МНОГОДЕТНАЯ МАТЬ

Рождаемость в России падает. Многие семьи и хотели бы иметь больше детей, но откладывают это до лучших времен. А вот москвичка Марина Соловей откладывать на потом свое счастье не желает. Сейчас у нее восемь детей, и скоро в семье опять будет прибавление.

— Марина, как вы решились на такой подвиг в нынешнее-то время?

— Я сама родилась в многодетной семье. Но была младшей и очень печалилась, что нет у меня маленького братика или сестрички — я так любила играть с малышами. Мне всегда казалось, что моя миссия в этой жизни — быть матерью. Конечно, каждая женщина хочет иметь ребенка. Но кроме этого она может мечтать об интересной работе, о реализации своего таланта... Мой талант — материнство. Я верю, что еще не воплотившаяся душа сама выбирает семейную пару, которая наделит ее телесной оболочкой. Еще до зачатия я чувствую приближение беременности — детская душа уже рядом, она дает о себе знать. Я ощущаю вокруг себя целый рой пока еще бестелесных душ. А раз они оказывают мне доверие, надеются на

меня, буду рожать столько, сколько мне предназначено. Но, чтобы ребенок был здоров и счастлив, нужно готовить свой организм к каждому зачатию, а потом с большим вниманием отнестись к вынашиванию и родам.

— Каким образом?

— Перейти на здоровый образ жизни, отказаться от алкоголя и курения, заботиться о полноценном питании, очищать организм. Это задача не только мамы, но и папы, чтобы семья было абсолютно здоровым. Когда происходит зачатие, душа ребенка входит в тело матери.

Между мамой и существом, которое она в себе носит, происходит постоянный обмен веществ, гормональный обмен, информационный. Ребенок реагирует на ее мысли, чувства, эмоциональное состояние. Надо постоянно общаться с ним — мысленно, и вслух, и ласковыми прикосновениями.

Во время родов женщина должна быть очень терпеливой. Ведь ее боли несравнимы с тем, что переживает в это время ребенок. Среда, в которой он чувствовал себя таким защищенным, начинает его отторгать. Все мысли мамы должны быть скон-





Фото С. Краснопеева

центрированы на том, чтобы облегчить его страдания. Очень важна и роль отца. Ведь при длительных схватках мама может потерять контроль над собой, и его задача — направить ее эмоции в нужное русло.

— Вы считаете, что отец должен присутствовать при родах?

— Это чрезвычайно важно. Кста-

ти, мне рассказывали, что на Филиппинах муж во время родов ложится рядом с женой и помогает ей стонами.

— Но кто же пустит отца в родильный дом, а тем более в родильное отделение?



— Я рожаю дома по методу, который во всем мире называют русским. Его разработал Игорь Борисович Чарковский. Это мягкие роды в воде. Мне посчастливилось познакомиться с Игорем Борисовичем, и его метод очень меня заинтересовал. Но когда пришло время родиться моему первенцу, Антону, я на такие роды еще не смогла решиться. А остальных детей рожала дома в ванне. И убедилась, что такой способ облегчает роды, спланирует супругов и благодаря ему дети рождаются более жизнеспособными.

— А вы не боитесь осложнений? Ведь рядом нет врачей, которые могли бы оказать экстренную и иногда совершенно необходимую помощь.

— Но это же моя миссия — рожать. Я целиком полагаюсь на судьбу. И, как видите, у меня нет оснований быть ею недовольной. Здоровьем ни меня, ни детей Бог не обидел. После родов я чувствую себя не страдальцей, пережившей тяжкое испытание, а счастливой мамой. Если ребенок родился без осложнений, то он вскоре засыпает. А я тут же включаюсь в жизнь семьи: занимаюсь со старшими детьми, делаю что-то по дому.

— Но забот с рождением ребенка прибавляется. Одна стирка пеленок чего стоит...

— А нужны ли пеленки? Не успел человек явиться в этот мир, как его тут же пеленают, то есть связывают так, что он не может шевельнуть ни рукой, ни ногой. Наоборот, пусть он резвится, а мы должны ему в этом помочь. И вот уже ванна — место не для стирки, а для плавания. Важно только не перегрузить малыша, иначе возможен стресс, после которого физкультура и плавание будут ему не в радость.

— А чем объяснить, что среди бела дня все ваши ребятишки бегают по квартире почти голенькие — соображениями экономии?

— Нет, заботами об их физическом развитии. Я читала об опыте семьи Никитиных и во многом с ними согласна. У нас есть мини-стадион: канат, веревочная лестница, трапеция, кольца, шведская стенка. Малыши болтаются на кольцах еще до того, как научатся ходить. Мы почти не обращаемся к врачам...

— Вы полагаете, что, относясь так к рождению и воспитанию детей, можно совместными усилиями улучшить генофонд страны?

— Не только я так думаю. Есть интересные разработки, накоплен немалый опыт того, как семейным парам готовиться к появлению ребенка, как рожать, чтобы матери не испытывали чрезмерных страданий, а малыши появлялись на свет здоровенькими. У меня есть мечта организовать загородный центр для подготовки семейных пар, которые собираются подарить России новых граждан. В экологически чистой местности можно построить десятка два домиков, обязательно деревянных, — каждый домик на семью. Обеспечить чистое питание, желательно без мяса, но вкусное и полноценное. В таком поселке должны быть столовая, спортивный зал, бассейн, детский сад — ведь туда будут приезжать и семьи, в которых уже есть дети.

— Утопия!

— Мне тоже казалось поначалу, что это беспочвенные мечтания. Однако моя идея увлекла многих наших друзей, и они готовы продать свои московские квартиры и жить с нами на природе. Очень верится, что найдутся деловые люди, которым небезразличны судьбы их детей и внуков, и предложат нам свою помощь.



Жанна Глазунова

ВОЗРАСТ

# “Тихий грабитель” — ОСТЕОПОРОЗ



Фото Владимира Семина

У моей свекрови после шестидесяти лет вдруг стали случаться переломы костей. Однажды она, например, потянулась за книгой и, потеряв равновесие, резко оперлась на руку. В результате — перелом. Тогда нам казалось, что это случайность. И только гораздо позже обнаружилась причина — остеопороз.

У пожилых людей объем костной массы постепенно снижается. Если плотность костной ткани остается в пределах нормы, это не является патологией. Опасность возникает в тех

случаях, когда происходит разрежение костей. Причина — нарушение костного обмена, когда рассасывание (резорбция) костей не компенсируется костеобразованием. В этих случаях развивается остеопороз — заболевание, характеризующееся хрупкостью костей, из-за чего резко повышается риск их переломов.

Остеопорозом чаще болеют женщины, чем мужчины. Это связано прежде всего с гормональными из-



менениями во время климакса. После менопаузы в женском организме уменьшается выработка эстрогенов. Именно эстрогены стимулируют отложение кальция в костях. Кроме того, эстрогены влияют на концентрацию двух других гормонов (кальцитонина и паратгормона), которые регулируют обмен кальция в организме.

В период менопаузы женщина теряет в год около 1% костной массы (для сравнения: мужчины среднего возраста — примерно 0,3%). Иногда за пять-шесть лет, прошедших после прекращения менструаций, остеопороз может похитить до четверти всей костной массы женщины. Происходит это незаметно, за что остеопороз называют "тихим грабителем". Женщина долгое время даже не догадывается о том, что больна остеопорозом.

В нашей стране целенаправленно заниматься исследованием и лечением остеопороза начали не так давно. В 1995 году была создана Российская ассоциация по остеопорозу. Сейчас уже возможна ранняя диагностика этого заболевания. Применяются самые современные методы обследования, улавливающие потерю костной массы в пределах 5%, благодаря чему можно выявить остеопороз еще до его первых клинических проявлений. Такие аппараты, костные денситометры, есть в Эндокринологическом научном центре РАМН, в Центральном институте травматологии и ортопедии, в Институте ревматологии, 23-й московской клинической больнице.

Считается, что проходить обследования на остеопороз должны все женщины в возрасте 45, 55 и 65 лет. Первое обследование позволяет оценить конституциональные особенности женщины. Второе (при наличии результатов первого) позволя-

ет определить скорость потери костной массы в первые пять лет после климакса. Таким образом выявляется одна из основных групп риска, требующая принятия профилактических мер. Третье обследование (при наличии результатов первых двух) позволяет оценить риск переломов при развитии остеопороза.

Чаще всего встречается постменопаузальный остеопороз (I тип). На втором месте по степени распространенности — сенильный остеопороз (II тип). Он развивается у людей старше 70 лет, у женщин вдвое чаще, чем у мужчин. Основа для его возникновения — плохое усвоение кальция, дефицит половых гормонов. У плохо питающихся, редко выходящих из дома пожилых людей, лишенных солнечного света, возникает к тому же дефицит витамина D, из-за чего, в свою очередь, всасывание кальция в кишечнике затрудняется. Организм старается поддержать уровень кальция в крови за счет освобождения его из костной ткани. У женщин часто встречается остеопороз I и II типа.

Остеопороз может развиваться вследствие некоторых хронических заболеваний, а также приема больших доз определенных лекарственных препаратов (это так называемые вторичные остеопорозы). К лекарственному остеопорозу медики относят и ту его разновидность, которая вызвана потреблением алкоголя и курением.

Одна из необычных причин остеопороза — невесомость при космических полетах. Именно космической медицине и гравитационной физиологии мы обязаны выявлением одного из самых серьезных факторов риска остеопороза — гипокинезии. В результате многочисленных исследо-

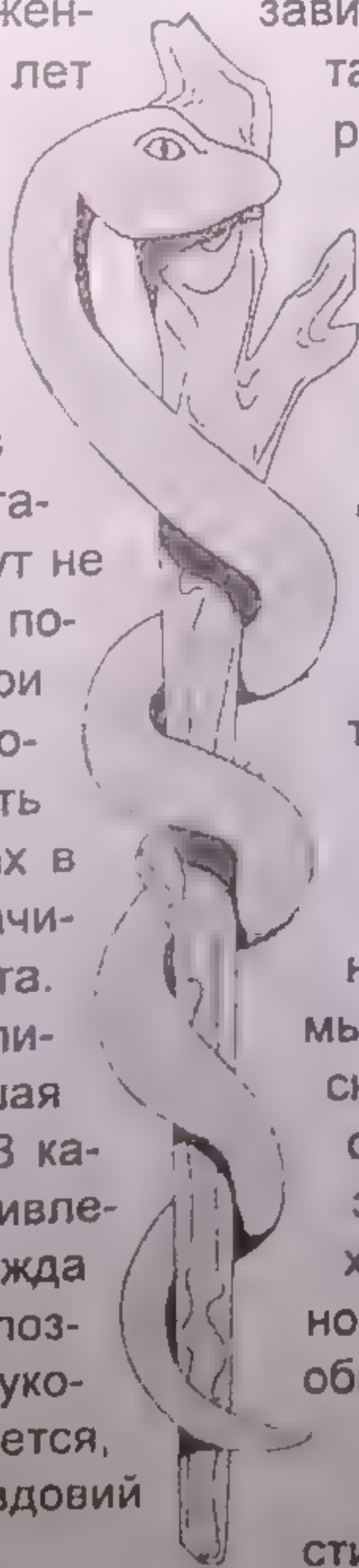


ваний было установлено: гипокинезия сопровождается избыточным выведением кальция из организма; профилактические меры (физические упражнения, пищевые добавки) могут снизить потери кальция в условиях гипокинезии.

Понятно, что это фактор риска не только для космонавтов. В обыденной жизни ученые выделяют несколько видов снижения двигательной активности, способствующих развитию остеопороза: *экосоциальная гипокинезия* (уменьшение доли физического труда); *профессиональная гипокинезия* («сидячая» работа); *индивидуальная гипокинезия* (малоподвижный образ жизни); *вынужденная гипокинезия* (постельный режим для больных).

По статистике, 25-30% женщин в возрасте от 51 до 75 лет страдают этим заболеванием. Наиболее типичные переломы — шейки бедра, плечевой, большой берцовой костей, тел позвонков.

О переломах тел позвонков женщина иногда даже не догадывается, поскольку они могут не сопровождаться болью. Их порой обнаруживают лишь при рентгенологическом обследовании. Правда, предположить об остеопорозных изменениях в позвоночнике можно по значительному уменьшению роста. Ослабевшие позвонки сдавливаются и проседают, уменьшая длину позвоночного столба. В какой-то момент женщина с удивлением замечает, что вся одежда ей велика. При остеопорозе позвоночник часто не только укорачивается, но и искривляется, образуя так называемый «вдовий горб».



Перелом шейки бедра — наиболее тяжелый вид костных травм. Согласно американским исследованиям, после такого перелома лишь половина пострадавших могут вернуться к обычному образу жизни. Еще 20% вынуждены до конца жизни придерживаться постельного режима, что грозит тяжелыми осложнениями. Получив такие осложнения (пневмония или тромбоэмболию легочной артерии), 30% больных умирают. Именно поэтому даже при столь тяжелых травмах врачи рекомендуют поднимать больных с постели как можно раньше.

Хотя остеопороз и представляет реальную угрозу в период менопаузы, им заболевают все-таки не 100, а 30 процентов женщин. От чего это зависит? В первую очередь, как счи-

тают ученые, от генетической предрасположенности. С этим, к со-

жалению, приходится считаться. Но есть и другие факторы риска, исключить которые в наших силах. Многие зависит от образа жизни — питания, двигательной активности, подверженности вредным привычкам.

Чтобы избежать остеопороза, надо в первую очередь заботиться о том, чтобы костная ткань обеспечивалась нормальным кровоснабжением. А это зависит от мышечной активности. Во время сокращения мышц внутрикостное давление сначала значительно повышается, а потом резко падает. Если этот процесс не будет происходить, кровоток в костях и костном мозге снизится. И кальциевый обмен в костях не будет достаточно эффективным.

Регулярные занятия гимнастикой не только предотвращают



развитие остеопороза, но и способствуют росту костей (кстати, такую профилактику разумно начинать в юности, поскольку костная масса формируется обычно к 20-25 годам). Кроме того, физические упражнения улучшают гормональный баланс, что, безусловно, способствует усвоению кальция.

Согласно данным американского Института старения, женщины в климактерическом периоде могут увеличить массу костей таза и спины, дважды в неделю выполняя гантельную гимнастику.

В исследовании, которое проводилось в течение года, принимали участие 39 женщин в возрасте от 50 до 70 лет. Все они до того вели малоподвижный образ жизни, пережили климакс по меньшей мере пять лет назад и не принимали ни эстрогена, ни каких-либо других препаратов, воздействующих на костную массу.

Двадцати женщинам предложили дважды в неделю заниматься пять минут на велотренажере, пять минут — делать упражнения на растягивание и сорок пять минут — упражнения с гантелями. Остальные девятнадцать женщин никаких упражнений не делали. В конце года обнаружилось, что у женщин, продолжавших вести прежний образ жизни, костная масса уменьшилась в среднем на два процента. В то же время женщины, которые начали заниматься гимнастикой, увеличили свою костную массу в среднем на полтора процента. Если это число умножить хотя бы на пять лет, то выигрыш окажется весьма значительным. Кроме того, у женщин, занимавшихся гимнастикой, в среднем на 14 процентов улучшилось чувство равновесия, в то время как в другой группе оно снизилось на 8 процентов. А ведь чувство равновесия

весия защищает от падений и, следовательно, переломов.

А самый важный вывод, который следует сделать, анализируя этот эксперимент, таков: чтобы преодолеть болезни, никогда не поздно изменить свой образ жизни, сделать его активным.

Какие еще упражнения лучше других укрепляют кости? Интенсивная ходьба, бег. Исследования показали, что любители пешеходных прогулок медленнее теряют костную массу. Бег трусцой в течение часа не менее двух раз в неделю позволяет укрепить кости позвоночника. Однако следует учитывать, что физические нагрузки эффективны только в том случае, если организм получает достаточное количество кальция.

В рационе должно быть такое количество кальция, которое необходимо для поддержания прочности костей. Если поступающего в организм кальция недостаточно, он заимствуется из костной ткани, из-за чего уменьшается плотность костей. Больше всего кальция, как известно, в молочных продуктах. Мясо (говядина) тоже богато этим минералом, но при переваривании этого продукта появляются трудности для усвоения кальция. По некоторым данным, у вегетарианцев потеря костной массы менее выражена, чем у тех, кто ест много мяса. Во всяком случае, мясные блюда рекомендуется есть отдельно от других продуктов, богатых кальцием.

Суточная потребность в кальции на протяжении жизни меняется. Она зависит от разных причин. Женщинам в период менопаузы требуется 1,5 тысячи миллиграммов кальция. С пищей можно получить максимум 800 миллиграммов, остальное количество рекомендуется добирать в



виде лактата или карбоната кальция. Есть и другие формы — например, водорастворимый кальций в виде цитрата (с кислотой). Можно прибегнуть и к рецепту народной медицины: толченую яичную скорлупу смешивать с соком лимона — получается тот же цитрат (принимать четверть чайной ложки в день). В любом случае желательно принимать препараты кальция под наблюдением врача, поскольку при неправильном усвоении кальций может откладываться в суставах, приводя к артрозам.

В качестве пищевой добавки рекомендуется принимать витамин D. Он способствует всасыванию и усвоению кальция. Особенно он нужен в осенне-зимний период, когда организму недостает солнечного облучения для того, чтобы самостоятельно синтезировать этот витамин. Острую потребность в витамине D испытывают люди, которые редко выходят из дома. Основными источниками этого витамина являются рыбий жир, печень трески, тунца, яичные желтки, сливочное масло, сметана. Суточная потребность в витамине D — 400 единиц.

Исследования американских врачей показали, что вымывание кальция из организма помогает остановить витамин К. Он содержится в овощах с темно-зелеными листьями, таких как капуста брокколи или брюссельская.

Костная ткань состоит не только из кальция. В ее состав входят цинк, барий, медь и другие минералы. Пополнить их запасы в организме может разнообразное питание, включающее натуральные продукты — зерновые, бобовые, свежие овощи и фрукты, рыбу, постное мясо, сыр, сухофрукты.

Не злоупотребляйте шипучими напитками. Многие из них, например кола, обязаны своими вкусовыми качествами фосфорной кислоте. Фосфор тоже необходим организму, но слишком большое его количество замедляет всасывание кальция.

Так же, как и фосфор, избыток поваренной соли вынуждает организм отторгать кальций. Поэтому избегайте продуктов с высокой концентрацией соли. Содержание соли никогда не должно превышать 300 мг на порцию.

Не менее опасно чрезмерное увлечение кофе. По некоторым исследованиям, у тех женщин, которые пьют ежедневно более четырех чашек кофе, в период менопаузы наблюдалась ускоренная потеря костной массы.

Будьте осторожны при приеме лекарств. Некоторые из них могут разрушительно воздействовать на кости. К таким препаратам относятся кортикостероиды, назначаемые при ревматических и аллергических заболеваниях; гормональный препарат L-тироксин; фуросемид — мочегонное средство, часто назначаемое при отеках, вызванных высоким кровяным давлением или заболеваниями почек.

Установлена связь остеопороза с курением. Еще в 1970 году в Америке было проведено обследование большого числа женщин с переломами позвонков вследствие остеопороза. Из них 76% оказались курящими, причем 68% выкуривали более пачки сигарет в день. Кроме того, установлено, что менопауза у курящих женщин наступает на пять лет раньше, чем у некурящих. То есть период потери костной ткани из-за курения удлиняется.

А что делать тем, у кого уже поя-



вились переломы костей, вызванные остеопорозом? Совсем отказаться от гимнастики? Конечно, в периоды острой боли активно двигаться невозможно. Да и во время относительно благополучия физические нагрузки при остеопорозе противопоказаны. Но и полная обездвиженность тоже вредна, поскольку она, как уже говорилось, тормозит кальциевый обмен в костях. Американские медики советуют при одном или нескольких переломах позвонков три раза в неделю по полчаса ходить в воде, достигающей до груди. В воде вес тела уменьшается, благодаря чему с костей и суставов снимается часть нагрузки.

Те, кому такая водная гимнастика недоступна, могут делать несложные укрепляющие упражнения сидя на стуле или лежа на полу. Например, сведение лопаток и растяжение спины. Растяжение спины выполняется так: лягте на живот, под бедра подложите подушку, руки вытяните вдоль тела и, напрягая только мышцы спины, а не рук, приподнимайте верхнюю часть туловища на 20-30 см над полом. Удерживайте это положение как можно дольше, затем расслабьте спину. Делайте это упражнение 6-10 раз в день.

Как и всякое хроническое заболевание, остеопороз легче предупредить, чем лечить. Чтобы не страдать от костной патологии, стоит позаботиться о своем питании, вести активный образ жизни, постоянно заниматься гимнастикой, добавлять в свой рацион необходимые минералы и витамины. А если появились опасения по поводу потери костной массы, можно пройти проверку на костном денситометре.

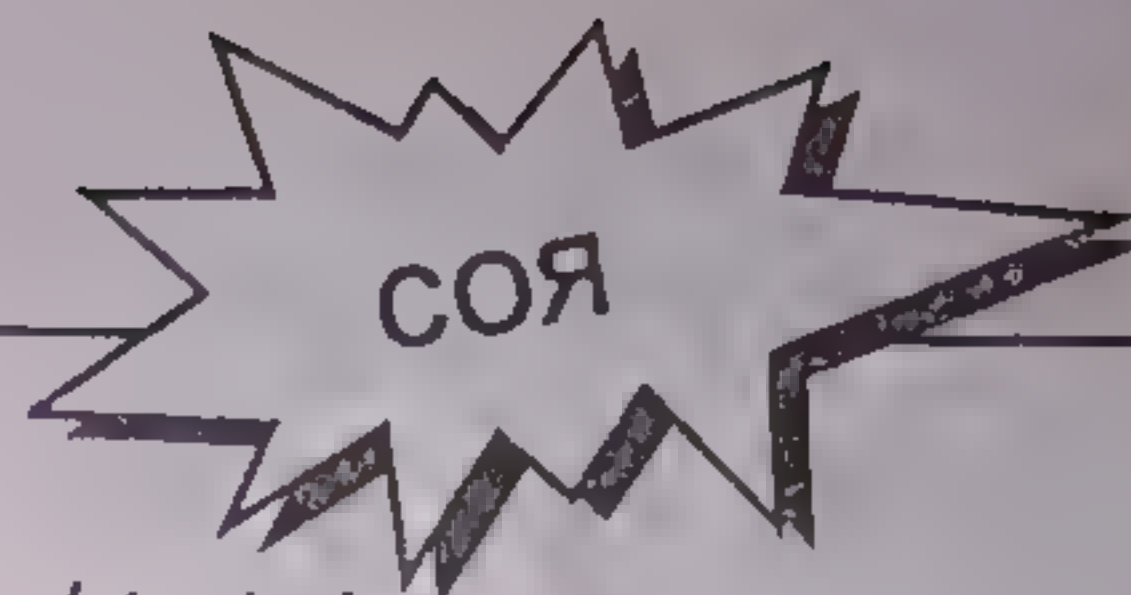
**В** многонациональной Америке принято исследовать подверженность людей разным заболеваниям. Онкологи выясняют, каков риск заболеть раком у чернокожих американцев или выходцев из азиатских стран, кардиологи наблюдают динамику сердечно-сосудистых заболеваний у эмигрантов из Латинской Америки, Европы, Африки. В одном из исследований хирурги обратили внимание на то, что у японок, проживающих в США, переломы шейки бедра встречаются в три раза реже, чем у других американок. Эти данные сравнили с европейской статистикой. Выяснилось, что жительницы Европы, включая и наших соотечественниц, тоже страдают от этого последствия остеопороза втрое чаще японок.

Первое приходящее на ум объяснение этого феномена — генетическая предрасположенность. Однако ученые не довольствуются ссылками на недостаточно исследованную генетику, а стараются найти причины более осязаемые. Например, связанные с образом жизни и привычным питанием человека.

Предположили, что этот феномен связан с обычаем японцев сидеть на циновках. В течение дня им приходится часто вставать с пола и снова садиться, благодаря чему организм постоянно испытывает значительную физическую нагрузку, особенно мышцы голени, бедер и таза. Это, несомненно, способствует укреплению костей и суставов.

Однако выяснилось, что у японок дела обстоят неплохо не только с состоянием костей. Они легко переносят климакс. Такие симптомы менопаузы, как повышенная утомляемость, «приливы», у японок проявляются в три раза реже, чем у других





## ПОЧЕМУ ЯПОНКИ НЕ БОЯТСЯ ОСТЕОПОРОЗА?

жительниц США, а также у европейек.

Доктор Х. Адлеркройц обратил внимание на то, что японки традиционно едят много продуктов из сои, которая содержит изофлавоноиды. «Все изофлавоноиды, — пишет ученый, — являются слабыми эстрогенами. Таким образом, низкий уровень эстрогенов, характерный для женщин после наступления менопаузы, компенсируется регулярным поступлением большого количества натуральных изофлавоноидов».

Американские ученые обратили внимание на то, что в Японии едят значительно меньше продуктов, содержащих животные белки — основной источник кальция для жителей Америки и Европы. И тем не менее японцы не страдают от недостатка этого элемента, необходимого для построения костей. Оказалось, что кальций, полученный из растительных белков, лучше усваивается.

Как показали некоторые исследо-

вания, при употреблении в пищу соевого белка из организма выводится значительно меньше кальция, чем при употреблении животного белка. Биологи из Техасского университета провели специальный эксперимент и установили: те, у кого в рацион входил исключительно соевый белок, теряли с мочой на 50% меньше кальция, чем те, кто получал только животный белок. Поскольку японские женщины едят много соевых продуктов, их организм удерживает достаточное количество кальция.

Этим и объясняется тот факт, который прежде ставил ученых в тупик: японки меньше американок потребляют животного белка, богатого кальцием, и, несмотря на это, страдают от менопаузы и связанного с ней остеопороза гораздо меньше.

Следовательно, соя — тот продукт, который может значительно улучшить жизнь женщинам среднего и пожилого возраста.

Продукты из сои в Москве можно приобрести в Магазине оздоровительных продуктов питания (ул. Ирины Левченко, 6, «Октябрьское поле», ☎ 943-62-28)

В магазине — широкий ассортимент соевых продуктов, изготовленных московскими фирмами «ИнтерСоя» и «Белок».

- Йогурт соевый «Сойка» (0,5 л) — 4 руб.
- Майонез соевый (180 г) — 6 руб. 80 коп.
- Молоко соевое (1 л) — 4 руб. 50 коп.
- Молоко соевое жирное (1 л) — 6 руб.
- Сметана соевая (250 г) — 8 руб. 50 коп.
- Сыр соевый «Сойка» (1 кг) — 33 руб.
- Сыр соевый «Сойка» с тмином (1 кг) — 38 руб.
- Сырная паста соевая с изюмом (250 г) — 12 руб.



# Как я вылечила отит

В детстве у меня никогда не болели уши. Я и представить себе не могла, какая это неприятная вещь, пока в двадцать пять лет не заболела гриппом. Грипп длился всего несколько дней, зато осложнение после него в виде отита затянулось на недели. Возможно, инфекция не распространилась бы на уши, если бы я была осторожна при сморкании. Но, неподкованная теоретически, я сморкалась так, что в этом процессе участвовали одновременно оба носовых хода, оба уха и, кажется, даже оба глаза. Во всяком случае, уши закладывало, сосудики в глазах лопались. И, как я узнала позже, за счет разницы в давлении бактериям и вирусам открывался доступ к новым территориям, и они легко продвигались в глубь носоглотки, к евстахиевым трубам, в барабанную полость. Пока не добрались до среднего уха.

На шестой день болезни у меня резко поднялась температура, возникла острая боль в левом ухе, и я перестала им слышать. Возможно, эти симптомы знакомы многим читателям. Я привожу их только для того, чтобы рассказать об эффективной системе лечения острого отита. А познакомил меня с ней прекрасный врач — районный отоларинголог.

Чаще всего он назначает гомеопатическое лечение. Но, поскольку воспаление у меня зашло уже далеко, пришлось начать с антибиотика. К сожалению, современные микроор-

ганизмы умеют приспосабливаться к этому классу лекарств, поэтому важно, чтобы антибиотик был из новых препаратов. Но это далеко не все. Отит — болезнь коварная, его непременно надо вылечить до самого конца. От больного требуются терпение и упорство. Если не заниматься несколько раз в день лечебными процедурами, отит может стать хроническим и потом обостряться при каждой, даже самой маленькой простуде. Я избавилась от этой болезни за три недели. Надеюсь, навсегда.

## Итак, программа лечения.

1. Прием антибиотика, если воспаление сильное (сопровождается высокой температурой и острой болью). Это лекарство должен назначить врач, исходя из индивидуальных свойств больного. Могу только сказать, что мне помог цифран (ципрофлоксацин).

2. В больное ухо надо закапывать 3%-ный спиртовой раствор борной кислоты по 3-5 капель 2-3 раза в день. Закапывайте капли, лежа на боку. После этого надо полежать в том же положении 30 минут, чтобы капли проникли достаточно глубоко. Перед тем как встать, заложите в ушную раковину ватный тампон.

3. В нос надо закапывать нафтизин или галазолин по 5 капель 3 раза в день. Если болит левое ухо, капать надо в левую ноздрю. Эта процедура тоже проводится в положении лежа.



Закапав, наклоните голову больным ухом к плечу, чтобы капли попали в слуховую трубу.

4. Не менее 3 раз в день надо делать сухие согревающие компрессы. Соль или крупу накаливать на сковороде, засыпать в носок и свернуть его «баранкой». Надеть «баранку» на больное ухо и держать, пока не остынет. Закончив прогревание, положите на ухо большой кусок ваты и сверху повяжите платок. Такие процедуры продолжать до тех пор, пока в ухе остается ощущение заложенности и слух хоть немного снижен.

5. Когда боль пройдет, можно приступать к упражнению для восстановления слуха. Для него требуется большая спринцовка с толстым коротким наконечником. Упражнение выполняется так. Одну ноздрю надо зажать пальцем, вторую (с той стороны, где болело ухо) плотно прижать к наконечнику спринцовки. В этом положении громко по слогам произнесите слово «па-ро-ход!». Последний слог выделите голосом и резко нажмите на грушу. Ощущение должно быть такое: воздушная волна проходит через заложенный слуховой канал. Повторите слово «па-ро-ход» 4-5 раз подряд. Делайте это упражнение несколько раз в день.

6. Широко раскрыв рот, двигайте челюстями, добиваясь щелканья.

7. Жуйте жвачку. Так ли она полезна для зубов, как это говорится в рекламах, неизвестно, но при отите это действительно хорошее средство для восстановления слуха.

8. Когда сможете выходить на улицу, попросите районного отоларинголога выписать вам физиопроцедуры. Последние воспоминания об отите исчезнут после 10-дневного курса УВЧ и вибромассажа.

# Портрет читателя

Круг читателей журнала «Будь здоров!» необычайно широк. Нас читают и в Москве, и в самых дальних деревнях Сибири, Дальнего Востока, Севера. Среди читателей — доктора наук и домохозяйки, пенсионеры и врачи, известные писатели, артисты.

Вот одна из наших прилежных читательниц. Зовут ее Ксения Александровна Розова. Но более известна она как монахиня Серафима. Матушка Серафима родилась в далеком 1901 году, по образованию — врач, кандидат медицинских наук, а кроме того литератор, знаток Пушкина. Ее жизнь — сюжет для захватывающего романа.

Она прислала нам такие стихотворные строчки:

Туманит мозг яд никотина.  
Я вред его отлично сознаю,  
но на углу у магазина  
коробку папирос беру.

Когда курить я перестала,  
жить стало веселей.  
С тех пор в уме яснее стало,  
работа движется быстрее.

Читаем дальше: «Не судите меня за слабые вирши. Я написала это в 1933 году. С тех пор прошло 65 лет. Советую всем курящим как можно быстрее бросить курить, потому что это большой грех. Когда я курила, то не знала об этом. Потом покаялась. Бросить курить трудно. Знаю. Испытала сама, бросила. И вы сумеете».



# БОЛИГОЛОВ ПРОТИВ БОЛИ

Это растение известно с давних времен как ядовитое. Именно цикуту (так называли болиголов греки) пришлось выпить Сократу, выполняя приговор афинского суда. Но болиголов может и укреплять организм, и даже исцелять, если принимать его по определенной методике. Такая методика была разработана тоже очень давно — для коронованных особ, чтобы защитить их от действия ядов, которые, как известно, широко применялись в борьбе за власть. Под названием «царская» она позже нашла применение в целительстве. Ее суть в том, что ядовитые растения принимаются в микродозах, систематически, постепенно незначительно увеличивая дозу.

Однако из-за опасности отравления болиголов не включали в фитотерапевтические справочники. Только у всеведущего Носаля можно было найти рекомендации по его применению при раке желудка. Интерес к древним рецептам, и в частности к болиголову, возобновился после Чернобыльской катастрофы, поразившей миллионы людей ядами страшнее растительных.

Талантливый травник из Симферополя Валерий Викторович Тищенко возродил «царскую» методику, дополнил ее собственными разработками и стал применять для лечения рака. Приводим его рекомендации.

В качестве лекарственного сырья

используются молодые побеги болиголова пятнистого — они не оказывают такого подавляющего действия на организм, как старое растение, зато обладают сильным обезболивающим эффектом. А главное, в чем и заключается эффект использования яда, — он стимулирует угнетенную раковым процессом иммунную систему. Если яд принимается правильно, в количестве не меньшем, чем нужно для лечебного эффекта, но и не большем, чем может воспринять организм, он убивает слабые больные клетки и оставляет здоровые, теперь уже включенные в борьбу за жизнь.

Кроме молодых побегов используются соцветия болиголова вместе с молодыми листьями, а также молодые семена зеленого цвета — в них, к слову, содержится наибольшее количество яда, поэтому они настаиваются не на водке, а на 70%-ном спирте. Тищенко предупреждает, что, поскольку болиголов является сильным эфирносом, при сборе растения надо подходить к нему с той стороны, с которой дует ветер. Иначе у сборщика может начаться сильная головная боль (отсюда и возникло название растения).

Теперь — сам рецепт. Третью поллитровой банки надо заполнить измельченным сырьем, залить доверху водкой, накрыть крышкой и поставить на 10-15 дней в прохладное темное



место (в экстренных случаях можно приступать к лечению уже на третий день). Время от времени настойку надо взбалтывать.

Одно из достоинств «царской» методики, отмечает Валерий Викторович, состоит в том, что к лечению болиголовом можно приступать без предварительной проверки реакции на него организма, поскольку прием начинают с минимальных доз. Если симптомы непереносимости (тошнота, головокружение, слабость в ногах) появятся сразу, от лечения следует отказаться. Если же такие симптомы появятся позже, нужно немедленно начинать снижение дозы по каплям.

Прием настойки болиголова начинают с одной капли. Пьют ее один раз в сутки натощак, за час до еды. Добавляя каждый день по капле, доводят дозу до 40 капель. Затем, так же постепенно снижая дозу, возвращаются к одной капле. Обязательно запивают болиголов водой: при приеме от 1 до 13 капель настойки пьют 100 г воды, от 13 до 26 — 150 г, от 20 до 40 капель — 200 г воды. Проводят несколько таких курсов без перерыва до полного выздоровления.

Тищенко разработал специальную методику для ослабленных раковых больных (после операции, при рецидивах). В таких случаях прием тоже начинается с одной капли, но по мере увеличения дозы пить надо не сразу по 2, 3, 4 капли, а распределив их в течение суток. Например, 1-й прием — в 8 часов, 2-й — в 12, 3-й — в 16, 4-й — в 20 часов. То есть в первые 4 дня лечения принимают по 1 капле 4 раза в день, в следующие 4 дня — по 2 капли, затем еще 4 дня — по 3 капли, потом 4 дня — по 4 капли, после чего 4 дня и до выздоровления пьют по 5 капель 4 раза в

день. Исходя из самочувствия, можно довести прием не до 20, а до 16 капель в день.

Выбрав какую-то одну из методик, надо строго придерживаться ее.

В почте Тищенко немало благодарных писем, рассказывающих об исцелении от рака. Я сама знакома с двумя женщинами, вылечившимися болиголовом по методике Тищенко. У одной после приема настойки исчезла злокачественная опухоль груди, другая избавилась от рака желудка. Причем последняя тяжело переносила болиголов, поэтому остановилась на 16 каплях. По рекомендации Тищенко она исключила из рациона молочные и мясные продукты, а салат из капусты ела каждый день. Она провела 6 курсов лечения без перерыва (это заняло шесть с лишним месяцев), после чего прошла обследование. Опухоль не обнаружили.

Болиголов принадлежит к семейству зонтичных, в котором насчитывается около 40 видов. Цветет оно очень недолго, и неопытные сборщики нередко путают болиголов с другими растениями, в частности с морковником, который имеет похожий запах. Если вам трудно распознать болиголов пятнистый, лучше не пытайтесь его собирать, обратитесь к травникам.

В заключение приводим адреса двух опытных травников, которые по просьбе читателей могут прислать настойку болиголова и другие травы.

Владимир Иванович Витязь из Алтайского центра ассоциации целителей России. Писать ему можно по адресу: 660000 г. Красноярск, главпочтамт, а/я 5358. 100 мл настойки болиголова у него стоит 50 руб.

Алла Афанасьевна Белькова. Ее адрес: 353333 Краснодарский край, г. Крымск, ул. Советская, 185.



Виталий Гитт,  
мануальный терапевт

СУСТАВЫ

# Один на один с КОКСАРТРОЗОМ

Когда ко мне на прием приходит пациент, который уже не может ходить без палочки, диагноз для меня совершенно ясен: запущенный артроз тазобедренного сустава. Это заболевание имеет и другое название — коксартроз.

К артрозу тазобедренного сустава могут привести инфекционные заболевания, травмы, переохлаждение, нарушение обменных процессов и многое другое. Очень большую вероятность заболеть коксартрозом в зрелом возрасте имеют дети с врожденным подвывихом тазобедренного сустава.

Коксартроз — заболевание не только тяжелое, но и коварное. Развивается оно медленно, в течение нескольких лет, поэтому начало его часто остается незамеченным. Человек долго не придает значения периодически возникающим непродолжительным болям: прошло — и слава богу! Когда же он, наконец, обращается к врачу, заболевание заходит уже достаточно далеко.

К сожалению, на ранних этапах заболевания и врачи могут ошибиться с диагнозом: симптомы коксартроза очень схожи с симптомами радикулита. Мне



встр  
тазо  
тече  
ради  
Д  
чаль  
му,  
в эт  
подв  
шен  
метн  
Ч  
боле  
приз  
ются  
забол  
В  
кратк  
ще в  
нагру  
смени  
Ко  
1-2-ю  
уже м  
ния в  
ща н  
ность  
шае  
тыми  
покои  
больн  
перио  
кратко  
Дл  
ли у в  
притя  
развер  
ноге).  
дура  
ненно  
та огра  
Су  
агности  
заднег  
кости  
фото).  
зом, то  
ся бол



встречались пациенты с артрозом тазобедренного сустава, которых в течение долгого времени лечили от радикулита.

Диагностировать коксартроз начальной степени трудно еще и потому, что рентгеновские исследования в этот период малоинформативны: подвижность сустава еще не нарушена и на снимке изменений не заметно.

Чтобы не пропустить начало заболевания, полезно знать ранние признаки артроза, которые появляются за несколько лет до вступления заболевания в острую стадию.

Вначале боли бывают редкими и кратковременными. Появляются чаще всего после непривычно больших нагрузок, переохлаждения или при смене погоды.

Когда заболевание переходит в 1-2-ю степень, на рентгенограмме уже можно увидеть первые изменения в суставе. Слой суставного хряща несколько утончается. Подвижность сустава незначительно уменьшается. Боли становятся более частыми и сильными. Сустав может беспокоить и по ночам, часто бывает больно лежать на боку. Длительные периоды обострения сменяются кратковременными ремиссиями.

Для того чтобы проверить, есть ли у вас коксартроз, лягте на спину и, притянув ногу к груди, попробуйте развернуть голень внутрь (к другой ноге). При поражении сустава процедура становится несколько болезненной, а угол приведения и поворота ограничен.

Существует и другой способ диагностики — простукивание областей заднего верхнего края подвздошной кости и тазобедренного сустава (см. фото). Если сустав поражен артрозом, то при простукивании ощущается боль. Диагностическое простуки-



вание выполняется через ладонь другой руки, пальцы которой должны быть плотно прижаты к бедру, чтобы избежать синяков.

Иногда больная нога укорачивается на 1-3 см из-за ослабления связочного аппарата и смещения головки тазобедренного сустава вверх. Лечение, начатое в это время, обычно бывает успешным, хотя требует значительных усилий и упорных занятий. Возможно практически полное выздоровление, включая восстановление длины больной ноги.

Однако в это же время может начаться интенсивное разрушение сустава. Если от начальной степени коксартроза до 2-й может пройти 10, 20 и даже больше лет, то 2-ю от 3-4-й нередко отделяет всего полгода...

Советую родителям обратить особое внимание на длину ног детей. Укорочение одной ноги на 1-2 см не только портит походку, но и может привести к сколиозу в детском и коксартрозу в зрелом возрасте! Укорочение лечится легче, чем коксартроз...

Значительно реже больная нога



удлиняется. Такое удлинение возникает при перекосе таза и связано с длительным воспалением нервов, отходящих от пораженного сегмента позвоночника. В этом случае лечение проходит более тяжело.

При дальнейшем развитии болезни исчезают остатки хрящей и начинается разрушение костных тканей. Быстро и сильно уменьшается подвижность сустава, больная нога может укоротиться на 6 и более сантиметров. У больного появляется характерная ковыляющая походка, ему тяжело ходить, и он берет в руку палку. Если поражены оба сустава, могут понадобиться костыли. Боли в суставе становятся чрезвычайно мучительными. Увы, лечение коксартроза на этом этапе весьма трудоемко и длительно, и полностью вылечить его не удастся.

Важную роль при лечении артроза играет правильное питание.

Коксартроз может развиваться по-разному. Если болит только тазобедренный сустав, а все остальные — коленные, плечевые, локтевые, суставы пальцев, да и позвоночник более или менее в порядке, то дело скорее всего только в этом суставе, и заболевание — следствие травмы, детского подвывиха, инфекции или воспаления крупного нерва. Никаких особых диет в данном случае не требуется. Они могут только ухудшить ситуацию.

Диета, способствующая ускоренному выводу кальция из организма, что в теории должно способствовать растворению солевых отложений в суставе и увеличению его подвижности, в данном случае приведет к остеопорозу и хрупкости костей. Диета с избытком аминокислот и кальция, направленная на стимуляцию роста суставных тканей, действительно будет способствовать их

росту, только не там, где надо.

Другое дело, если коксартроз развивается на фоне генерального заболевания, когда поражено множество суставов, в том числе и тазобедренные. В этом случае диета может принести ощутимую пользу, но применять ее нужно чрезвычайно осторожно.

Если заболевание сопровождается отеками суставов, полезна будет малосолевая диета с обильным питьем и приемом мочегонных сборов. Из питания желательно исключить помидоры, щавель, шпинат, перец, острые приправы. Полезны арбузы, а также продукты, богатые калием, — курага, урюк, бананы. Ежедневно три раза в день за полчаса до еды надо съедать 2-3 штуки урюка или кураги или половину среднего банана. Килограмм бананов, съеденный раз в три дня, пользы не принесет: ударная разовая доза калия ускоренно выводится из организма. Такая диета обычно быстро снимает отеки суставов и воспалительные процессы и облегчает дальнейшее лечение.

Если не пугает излишняя полнота — а при артрозах она легко развивается, — бананы можно заменять запеченной в кожуре картошкой. Есть ее надо без соли и с кожурой, как самостоятельное блюдо, не добавляя других овощей. Можно с небольшим количеством масла. Отдавать предпочтение надо некрупной картошке.

В комплекс лечения коксартроза обязательно включают реабилитационные упражнения. Выполнять их надо осторожно, с небольшой амплитудой, чтобы еще больше не травмировать сустав. Чуть больше амплитуда или нагрузка на сустав, и большой хрящ начнет интенсивно разрушаться. Самое главное — ни одно из упражнений не должно приносить



болевых ощущений. Если вы чувствуете хоть малейшую боль — прекращайте упражнение немедленно! Боль крайне вредна для ваших суставов.

1. Упражнение лучше делать на полу, подстелив коврик или одеяло. Лежа на животе, подложите руки под голову и слегка покачивайте бедрами вправо-влево, перекачиваясь на животе. Амплитуда движения не должна превышать 2-3 сантиметра. Если почувствуете боль, уменьшите амплитуду и постарайтесь расслабиться. Выполнять 3 раза в день по 10 минут до еды. Сильно ослабленным людям надо начинать с 3-5 минут 2 раза в день, постепенно увеличивая время занятий. Тяжелые пациенты, долго лишенные нормальной двигательной нагрузки, даже такое простое упражнение порой не могут выполнить правильно. Поэтому вначале занятие желательно проводить под контролем или с чьей-нибудь помощью. Благоприятное воздействие упражнения не ограничивается суставами — улучшается перистальтика кишечника, массируются печень, желчный пузырь, желудок. У тучных пациентов подтягивается живот, уменьшается объем талии и падает аппетит.

Если колени больны и отечны, в них во время занятий могут возникнуть болевые ощущения. В этом случае необходимо подложить под них что-нибудь мягкое.

Упражнение могут выполнять даже самые тяжелые и самые слабые пациенты. Мышцы ног не задействованы, движение в суставе пассивно.

2. Упражнение выполняется лежа (полулежа, полусидя) на спине. Вытянутые и немного раздвинутые ноги поочередно разворачиваются наружу и внутрь. Амплитуда движения крайне незначительна — не более 0,5-1

см. Боль недопустима. При болевых ощущениях необходимо уменьшить амплитуду движения, попробовать изменить ширину разведения ног и максимально расслабиться.

3. Упражнение выполняется сидя. Колени примерно на ширине плеч. Стопы плотно стоят на полу. Легко и без напряжения колени сводятся и разводятся с амплитудой 0,5-1 см. Вначале, чтобы контролировать амплитуду движения, руки лучше держать на коленях. Если упражнение вызывает боль, попробуйте уменьшить амплитуду движения, поставьте ноги чуть уже или чуть шире, измените частоту движений, расслабьтесь.

4. Сидя на стуле, плотно поставьте ступни на пол и поочередно приподнимайте пятки от пола на 1-2 см. Выполняется легко, расслабленно и без боли. Упражнение полезно также для коленных и голеностопных суставов.

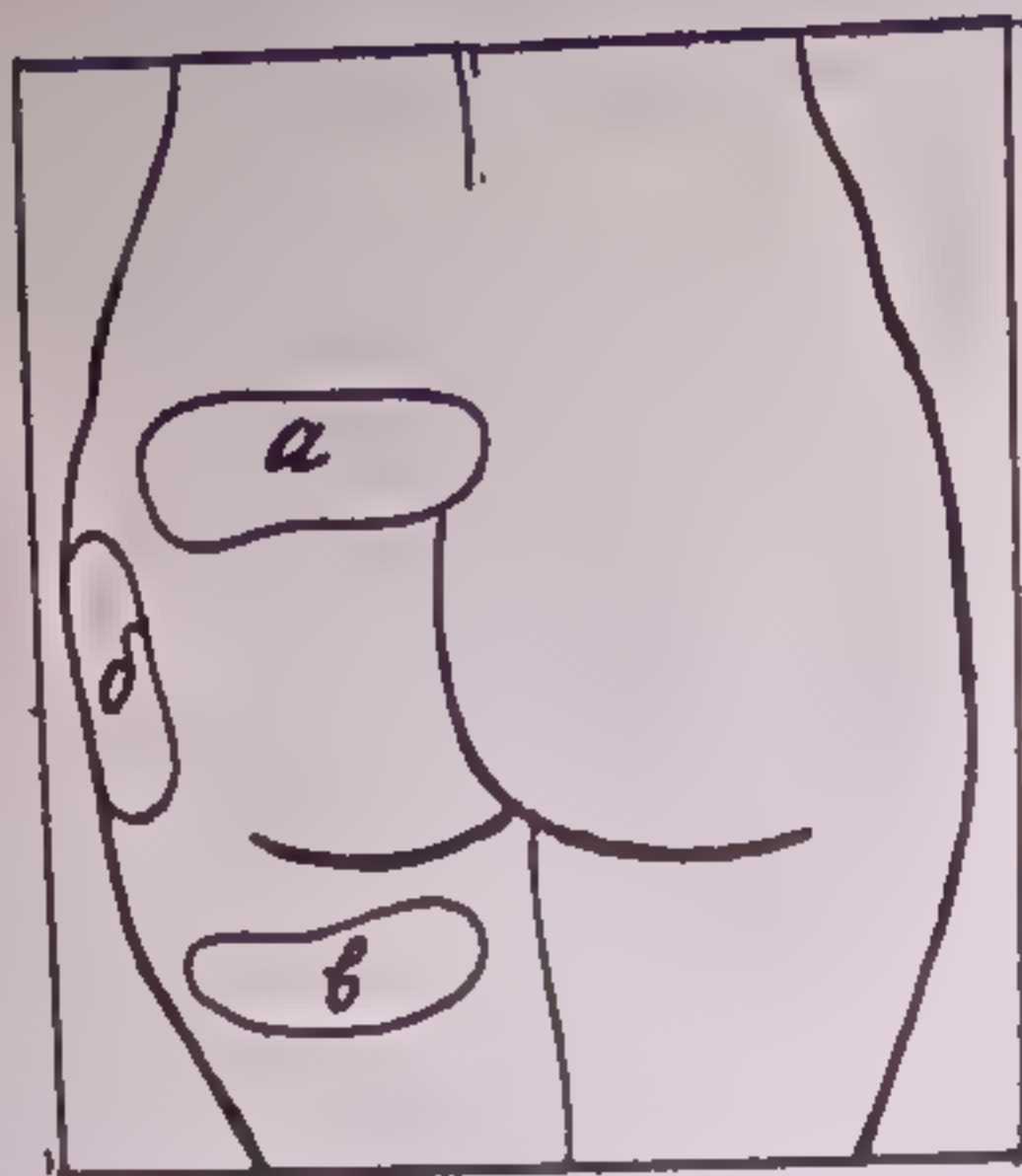
Упражнения 2, 3, 4 надо выполнять от 3 до 6 часов в сутки. Подряд их делать не следует. Желательно распределять в течение дня. Упражнения одинаково воздействуют на сустав, поэтому вы можете выполнять их в любом порядке.

Первые четыре упражнения полезны при любой степени коксартроза. Следующее упражнение применяют только в начальной стадии заболевания, не выше второй степени.

5. Упражнение выполняется стоя. Здоровая нога ставится на небольшое возвышение, больная максимально свешивается вниз. Больную ногу раскачивают вперед-назад и вправо-влево, придерживаясь за опору, например за стенку. Удобно, чтобы больная нога находилась снаружи. Делать 2-3 раза в день по 5-10 минут.

6. А это упражнение для самых





слабых пациентов, кто не может сидеть, с трудом поворачивается в постели, не может спуститься на пол.

Для выполнения упражнения необходимо специальное приспособление. Примерно в 25 см над постелью, в ногах, подвешивается петля из широкого ремня. Больная нога вставляется в петлю примерно до середины икры. Опираясь на петлю полностью расслабленной ногой, слегка покачивают ее вправо-влево или сгибают-разгибают в колене. Движение выполняется с минимальной амплитудой.

Для активизации кровообращения, восстановления упругости сухожилий, эластичности суставной сумки и создания условий для регенерации сустава, применяют специальный массаж, который выполняет либо мануальный терапевт, либо кто-нибудь из близких больного (см. рисунок).

1. Работа с тазобедренными суставами начинается с простукивания по верхнему заднему краю подвздошной кости (зона а). В этом месте проходит крупный нерв, который при коксартрозе воспаляется. Простукивание делают через плотно, с силой прижатые к телу больного пальцы. Чем сильнее воспаление — тем слабее должны быть удары. Больные ощущения — чуть выше средних. Затем, чтобы вызвать прилив

крови, делают несколько сильных шлепков раскрытой ладонью. Упражнение снимает воспаление нерва и активизирует регенеративные процессы в суставе.

2. То же в области головки тазобедренной кости (зона б). Удары наносятся через пальцы достаточно сильно, но так, чтобы не вызвать чрезмерной боли. Разбиваются отложения соли в суставной сумке, прилегающих сухожилиях и самом суставе. В результате увеличивается подвижность сустава, улучшается его питание и уменьшаются болезненные ощущения. Процедура заканчивается энергичными шлепками.

3. Рука накладывается на переднюю поверхность бедра чуть ниже паха и сильно прижимается. Энергичные, но осторожные удары наносятся запястьем или ребром ладони через кисть. Основное воздействие направлено на трущиеся поверхности суставов. Шлепки в данном случае не рекомендуются.

4. То же, но рука накладывается на заднюю часть бедра чуть ниже ягодичной складки (зона в). Заканчивается шлепками.

Показатели правильно проведенной процедуры — полное отсутствие синяков и кровоподтеков, а также болевых ощущений. Возможно легкое покраснение кожи непосредственно после сеанса. На следующий день боль в суставе может незначительно усилиться.

Обычно массаж выполняют раз в неделю. Затем раз в месяц или раз в 2-3 недели по показаниям. В самых тяжелых случаях, сопровождающихся сильным воспалением или отеками, массаж можно делать только раз в 10-14 дней. Затем, при облегчении заболевания, его выполняют по описанной схеме.



# «Испанский плащ» против ревматизма

Ревматизм довольно распространенное заболевание, которое часто сопровождает ангину. Болезненный процесс сначала развивается в суставах, позднее может перейти и на сердце. Первыми признаками суставного ревматизма бывают неприятные ощущения в суставах, появляющиеся чаще всего в плохую погоду, и даже их отек. При сердечной форме ревматизма наблюдаются сердцебиение, одышка, боли в сердце. Если своевременно не начать лечение, болезнь прогрессирует: появляются боли во всем теле, то есть развивается ревматизм всех суставов. С возрастом заболевание осложняется отложением солей, переходя в обменный полиартрит.

Хорошо помогает при ревматизме полное (большое) или частичное влажное обертывание. Полное обертывание, называемое «испанский плащ», делается так. На чистое шерстяное одеяло кладут чистую хлопчатобумажную простыню. Другую такую же простыню смачивают в теплой (30°C) воде, разведенной пополам яблочным уксусом, хорошо выжимают и кладут на сухую.

Полностью раздевшись, надо лечь на влажную простыню и самому или с чьей-нибудь помощью укутать все тело, кроме головы, сначала

мокрой простыней, затем сухой и сверху накрыться шерстяным одеялом. Укутаться надо основательно, подоткнув края простыней и одеяла под бока, плечи, ноги и шею, чтобы нигде не поддувало. Сверху можно положить еще одно шерстяное одеяло, плед, перину или подушки, особенно тепло надо укрыть ноги.

Процедура длится 1,5-2 часа. Шерстяное одеяло и положенная сверху перина удерживают тепло, тепло согревается, и начинается потоотделение. Надо постараться, чтобы мокрая простыня очень плотно прилегала к телу, тогда она сможет впитать весь выделившийся пот, насыщенный токсинами.

Во время процедуры в организме улучшается кровообращение и питание мышц. Из мышц вымываются и выделяются в основном через кожу, а также через почки токсины и вредные продукты обмена. Таким образом очищаются кожа, почки и другие органы.

Чтобы пропотеть сильнее, каждые полчаса можно выпивать (через соломинку) стакан горячей кипяченой воды с соком одного лимона. Всего за процедуру выпивают 3-4 стакана. Обильное потоотделение — свидетельство эффективности процедуры.



После процедуры надо принять теплый душ, чтобы очистить кожу, и лечь в приготовленную заранее постель, чтобы не простудиться.

Процедуру проводят два раза в неделю. Продолжительность курса определяется самочувствием. Как правило, суставы и мышцы перестают болеть после 5-6 процедур, их подвижность улучшается. При необходимости через 2 недели курс можно повторить.

Пропагандист водолечения немецкий врач Себастьян Кнейпп, основываясь на своем 30-летнем опыте, рекомендовал применять «испанский плащ» при ломоте в суставах, подагре, суставном ревматизме, лихорадке, катаральных состояниях, мочекаменной болезни. «Плащ из толстого холста» (в нашем варианте простыню) он советовал смачивать в отваре из овсяной соломы, сенной трухи и сосновых игл (1 стакан смеси на 1 литр воды, кипятить 5 минут, настаивать полчаса).

При болях в голеностопных, коленных или тазобедренных суставах можно применять частичное обертывание — от пояса до конца ног. Грудь, плечи, руки, шея и голова остаются свободными. Все тело, кроме головы, плотно укутывают сухой простыней и еще чем-нибудь теплым: пледом, шалью или шерстяным одеялом.

Один раз в неделю частичное (короткое) обертывание можно проводить для профилактики. Эта процедура очищает почки, печень, выводит накопившиеся в кишечнике газы, лечит болезни сердца и желудка. С таким обертыванием можно даже спать, причем сон бывает очень крепким. Особенно полезна такая процедура пожилым людям.

В прошлом веке в России было

популярно влажное обертывание под названием «пояс Нептуна» (повязка на нижнюю часть туловища). «Пояс Нептуна» снимает боли в ногах.

Для обертывания используют хлопчатобумажное полотенце около полуметра шириной и не менее трех метров длиной. Большую часть полотенца скатывают, как бинт, оставляя свободными около 80 сантиметров ткани, которую смачивают в описанном выше отваре или растворе яблочного уксуса и хорошо отжимают. Ноги и нижнюю часть туловища обертывают полотенцем так, чтобы сухая часть покрывала мокрую. Компресс не снимают до тех пор, пока полотенце не высохнет.

В.А. Иванченко советует весной готовить отвары для «пояса Нептуна» из сосновых, березовых, тополиных почек и молодых листочков (по полстакана на 1 литр воды), летом — из полыни (1 стакан на 1 литр воды), осенью — из тысячелистника (полстакана на 1 литр воды), зимой — из сосновых и еловых игл или шишек хмеля (по 1 стакану на 1 литр воды). Эти лекарственные растения подходят и для «испанского плаща».

Кнейпп рекомендовал при головной боли, а также при различных сыпях головные обертывания. Он описывает два способа. При первом надо вымыть голову и, не вытирая, покрыть ее сухим хлопчатобумажным платком. Платок должен плотно прилегать к голове, открытыми остаются только лоб и глаза. Через полчаса процедуру повторяют. Обертывание делают три раза. Платок каждый раз должен быть сухим.

Сам Кнейпп отдавал предпочтение второму способу. Мокрую голову в этом случае обертывают двумя платками: сначала хлопчатобумажным, а поверх него шерстяным.



# Рецепт по наследству

Детство я провела на Украине. Жили тогда бедно и, помню, очень боялись туберкулеза. Эффективных лекарств от него не было. Но в наших местах знали один верный рецепт, который передавался из поколения в поколение. Благодаря этому народному средству вылечилось множество людей. И не только от туберкулеза, но и от других легочных заболеваний — воспаления легких, плеврита. Пользовались им и для заживления ран, и для общего укрепления организма.

Моей будущей свекрови было тогда 33 года. С тремя детьми она приехала в наше село совсем больная. Врачи говорили, что она проживет не больше двух месяцев. Но местные жители вылечили ее от туберкулеза, после чего она родила еще двоих детей и прожила до ста лет.

А мою сестру вылечили этим же способом от осложнения после кори. У нее ослабли глазные мышцы, и ей трудно было держать глаза открытыми. Мама возила ее к разным специалистам, но вылечить ее не смогли. Стали поить испытанным средством — осложнение прошло.

Во время войны я жила уже в Москве, очень голодала и пила противотуберкулезное средство профилактически, чтобы не заболеть и поддерживать организм. Правда, есть у него одно «противопоказание» — возбуждает аппетит. Но я решила: от го-

лода все равно не спастись, так уж лучше мучиться с пользой для здоровья. И оказалась права. Уже после войны, когда мне, совершенно истощенной, делали рентген, врач был очень удивлен: «Легкие — как у младенца, ни единой царапины».

Позже все тем же способом я вылечила свою четырехлетнюю дочь от плеврита. Рецепт заинтересовались врачи. Я с удовольствием рассказала, как готовить снадобье, и на этот раз оно помогло вылечить тяжелого больного от туберкулеза.

Пора познакомить с этим народным средством и читателей.

В него входят:

400 г сосновой смолы (ее набирают по крупинкам с сосны и растирают до однородной массы с 0,5 л медицинского спирта, подливая его постепенно);

400 г листьев алоэ (мелко нарезают стерильным ножом);

200 г корня цикория (неоженого);

2 кг черной патоки (ее можно раздобыть там, где производят сахар из сахарной свеклы, или на кондитерской фабрике).

Сложить все в глиняный горшок, который должен быть внутри облитым, и поставить в русскую печь на 12-14 часов. Печь предварительно натопить, как для выпечки хлеба, разгрести угли по краям, а в середину поставить горшок, чтобы томился.



Когда снадобье будет готово, процедить его еще горячим через полотняный мешочек, с силой выдавливая через ткань. Внешне оно должно напоминать жидкий кисель коричневого цвета.

Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Противопоказания: не рекоменду-

ется применять при болезнях печени и почек.

Начальную стадию туберкулеза можно вылечить и с помощью более простого рецепта:  $\frac{1}{4}$  стакана сока алоэ размешать с  $\frac{3}{4}$  стакана меда, пить по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Противопоказания — те же.

## ТУБЕРКУЛЕЗ — АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

В 1993 году Всемирная организация здравоохранения назвала туберкулез самой злободневной проблемой медицины. Причем Россия вошла в число десяти стран, где туберкулез наиболее распространен, и заняла в этом печальном списке девятое место.

Палочка Коха — постоянный спутник человечества с давних пор. Ею инфицирована большая часть людей, но заболевают туберкулезом, как правило, десять процентов населения в мире. Объясняется это свойствами иммунной защиты, которой человек наделен от рождения.

Основная причина всплеска туберкулеза в нашей стране — растущее число бедных и бездомных людей. Ведь нормальные условия проживания и полноценное питание — важнейшие факторы профилактики этой болезни. Правда, из-за агрессивности микобактерий туберкулеза в последнее время им стали болеть и люди вполне обеспеченные. Но, как и раньше, самые незащищенные — беженцы, нищие, бомжи... Один из главных рассадников туберкулеза у нас — места заключения, где сырость, скученность и плохое питание действуют заодно.

К сожалению, в последнее время туберкулез укрепляет свои позиции. Бороться с возбудителями этой болезни становится все сложнее, поскольку они хорошо приспособились к лекарственным препаратам. Так что возникают примерно те же проблемы, которые существовали до открытия антибиотиков.

Даже новейшие, очень дорогие антибактериальные препараты помогают не при всех формах туберкулеза. В этих условиях полезно вспомнить методы народной медицины, способные облегчить состояние больного, укрепить его иммунную систему, а иногда и помочь исцелиться.

Давно замечено, что больным туберкулезом очень помогает микроклимат соснового бора. Этот эффект стал понятен после открытия в 50-х годах нашего века фитонцидов — летучих соединений, способных убивать болезнетворные микроорганизмы, в том числе и микобактерии туберкулеза. В большом



количестве фитонциды содержатся в хвое, чесноке, луке, листьях черемухи, корневище хрена.

Древние врачеватели, не зная антибиотиков, находили способы исцеления от туберкулеза. В частности, Авиценна рекомендовал лечиться молоком коз и овец. Его совет применяют в деревнях до сих пор.

Сейчас считается, что одна из причин туберкулеза — голодание тканей организма из-за недостатка кальция. Вот почему в прошлом веке так распространено было кумысолечение. Можно использовать в этих целях и другие молочные продукты — йогурт, кефир, молоко. В течение дня больному нужно выпивать не менее 6-8 стаканов молочных напитков в день.

Туберкулез в народной медицине лечат многими травами, но особенно эффективны алоэ, вахта, спорыш, хвощ, сосна, зверобой, девясил, липа, береза.

Начиная с этого номера мы будем знакомить читателей с рецептами народной медицины, применяемыми при туберкулезе.

Смесь с алоэ. Считается, что наибольшую силу приобретает растение старше трех лет. Его надо выдержать на средней полке холодильника в течение недели.

Для приготовления смеси понадобится стакан мелко нарезанного алоэ, 100 г оливкового масла, 25 г березовых почек, 10 г липового цвета, 1,2 кг липового меда и 2 стакана воды.

Мед растопить в эмалированной кастрюле, не давая ему вскипеть. Добавить алоэ и дать покипеть 5-10 минут на слабом огне. Отдельно в двух стаканах воды заварить березовые почки и цветы липы, кипятить на слабом огне 3 минуты. Настаивать 15-20 минут, отжать. Когда мед остынет, влить в него этот отвар и оливковое масло. Хорошо размешать и разлить в стеклянные бутылки (желательно темного стекла). Хранить в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день, предварительно взбалтывая.

Можно несколько упростить этот рецепт — составить смесь из четверти стакана измельченных листьев алоэ, 300 г меда и 100 г воды. Дать смеси покипеть и применять так же, как в предыдущем рецепте.

### СОСНОВЫЕ ОТВАРЫ

Взять 1 ст. ложку (10 г) *сосновых почек*, залить в эмалированной кастрюле стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 30 минут. После того как отвар остынет, процедить и отжать его. Выпить в течение дня маленькими порциями.

Полезен и отвар мужских *соцветий сосны*, собранных весной до осыпания пыльцы: 1 ст. ложку заливают 2 стаканами кипящего молока или воды. Пьют в течение дня. В эту смесь, пока она не остыла, можно добавлять 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сливочного масла, два сырых яйца, благодаря чему усиливается целебный эффект отвара. Выпить его нужно в три приема.

В лечебных целях используют и *сосновые шишки*, которые заливают кипятком и настаивают. Пьют такой настой в теплом виде понемногу несколько раз в день.



# ЗИМНЯЯ ДЕПРЕССИЯ



Фото Виктора Ахломова

Депрессивное состояние в значительной степени связано с сезонными ритмами. Существуют два пика заболеваемости: в начале осени и в конце зимы. Типы депрессии, связанные с изменением интенсивности освещения, мы называем сезонной депрессией. Для нее характерны частая смена настроения, утомляемость, беспокойный сон и пробуждение раньше времени. Эта депрессия повторяется из года в год и представляет большую опасность, в том числе опасность самоубийств.

Этот тип депрессии установлен в 1980 году в Гарвардском университете группой профессора Розенталя.

Ученый обнаружил, что, воздействуя на пациентов светом большой интенсивности — более 3000 люксов, можно прекратить секрецию гормона мелатонина. И оказалось, что уменьшение уровня мелатонина напрямую связано с повышением настроения человека, находившегося в подавленном состоянии. Ученые убедились, что яркий свет столь же эффективен, как и антидепрессанты.

Что же дает новое лечение светом? Утром пациенты от одного до двух часов подвергаются облучению ярким светом, идентичным по своим



19

характеристикам дневному свету. Это не ультрафиолетовые лучи, а искусственный свет тех же длин волн, что и у дневного света. Лечение длится от трех до шести недель. Результаты сказываются уже в первую неделю. Преимущество такого лечения заключается в том, что оно совершенно естественно, не обладает токсичностью и не обременительно. В будущем оно может проводиться даже на дому: достаточно иметь лишь переносной экран. Но лечение должно назначаться психиатром или врачом, способным определить дозу облучения.

Это лечение не рекомендуется тем, у кого обнаружены катаракта или воспаление сетчатки глаза.

К сезонной депрессии предрасположены люди, которые с детских лет очень сильно ощущают сезонные перемены и особенно чувствительны к самому короткому времени светового

дня и недостатку света. К ним можно отнести также лиц, которые большую часть времени, особенно зимой, проводят при электрическом освещении — потому что работают ночью и спят днем или же потому, что работают в темном помещении (например, рентгенологи).

В Соединенных Штатах этот метод лечения распространяется очень быстро. Это происходит благодаря тому, что опубликованы статистические исследования, доказавшие, что свет высокой яркости позволяет в значительной степени улучшить состояние больного депрессией. В настоящее время тысячи американских больных лечатся с помощью экранов большой световой яркости. Во Франции новый метод уже используют при лечении нескольких сотен больных депрессией...

У лечения светом большие перспективы.



## ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА

Приглашает на очное и заочное обучение по уникальным авторским программам высших ступеней, защищенных патентами России

Очное обучение — только 1 раз в году

Начало очередного потока — 29 марта 1999 года. Набор в группы ограничен

### Работают программы:

Четвертое измерение — управление сном и сновидениями

Пятый путь — анализ всех мировых религий

Шестое чувство — развитие интуиции, сверхчувственного восприятия, ауровидения

Нет предела — развитие космического сознания

Занятия во всех группах очного обучения проводит академик Олег Андреев

Условия заочного обучения высылаются по запросу.

Не забудьте вложить оплаченный конверт с Вашим адресом.

Наш адрес: 125047, Москва, 4-я Тверская-Ямская ул., д. 12 (м. Маяковская)

☎ 251-99-47 (круглосуточно)



# Поможет друг другу

✉ Каждый день в редакцию приходят письма от читателей, надеющихся получить конкретные советы по поводу лечения своих заболеваний. Мы публикуем их в этой рубрике, с тем чтобы на письма ответили те читатели, которым удалось справиться с такими же недугами. И действительно, ответов на просьбы о помощи бывает много, о чем нам часто рассказывают те, кто их получил. В

этом мы видим одну из задач журнала.

Читатели пишут друг другу, но редакции остаются неизвестны их советы. А между тем просьбы в письмах часто повторяются, и было бы неплохо опубликовать наиболее эффективные рекомендации. Поэтому мы просим всех, кому помогли присланные по почте советы, поделиться ими с редакцией.

✍ «Уже шестнадцать лет из своих сорока двух я болею хроническим вазомоторным ринитом. Нос заложен всегда. Четыре года назад совсем пропало обоняние. Живу на нафтизине, никакие противоаллергические препараты не помогают. Иногда при моей болезни советуют менять климат, но это, конечно, нереально. Очень прошу подсказать какие-нибудь нетрадиционные методы лечения».

654084 Кемеровская обл.,  
г. Новокузнецк, ул. Р. Зорге, 22-14  
Ковалевская Н.П.

✍ «У моей подруги редкое заболевание — болезнь моторного нейрона. Ей 57 лет. Еще год назад она вела активный образ жизни, была очень энергичной, спортивной. Постепенно у нее стали слабеть мышцы рук и ног. Два раза лежала в больнице, но болезнь прогрессирует: она не может уже самостоятельно передвигаться, даже со стула встает медленно, с трудом. Помогите, пожалуйста, спасти подругу!».

107061 Москва,  
Б. Черкизовская, 16/2-83  
Рудицер Ф.С.

✍ «Более трех лет я страдаю синдромом Рейно. Обращалась ко многим специалистам: невропатологу, кардиохирургу, ревматологу, но облегчение наступало лишь на время. Руки и ноги отекают, краснеют или синеют даже при незначительном охлаждении, сильно мерзнут. С каждым днем руки



становятся все более непослушными, не могу даже сжать пальцы в кулак. Боюсь, что стану инвалидом. Очень надеюсь, что мне напишут люди, сумевшие остановить это заболевание».

170023 г. Тверь, ул. Буденного, 9-8  
Ефремова Нина Николаевна

✍ «Мне 23 года, я инвалид II группы. В 17 лет заболела листовидной пузырчаткой. Из-за очень заметных дефектов кожи вынуждена вести замкнутый образ жизни. Шесть лет назад у меня умерли родители. Жила с бабушкой, но вынуждена была уйти от нее, потому что мои родственники не могут преодолеть брезгливость: у меня пучками выпадают волосы, отслаивается кожа. Им тяжело со мной, а мне — с ними. Врачи лечат меня преднизолоном, пятна рекомендуют смазывать гормональными мазями. Посоветуйте мне, пожалуйста, какой-нибудь способ избавиться от этой мучительной болезни».

425003 Марий Эл, г. Волжск,  
ул. Прохорова, 118-85  
Кириянова Наталья Юрьевна

✍ «Мне 44 года. Диагноз — поликистоз почек. Очень надеюсь, что мне ответят те, кто самостоятельно избавился от кист в почках. Буду очень благодарна за советы».

454112 Челябинск, а/я 8885  
Иванов А.П.

✍ «У меня проблема, о которой даже неудобно говорить. Я, уже взрослый человек, до сих пор страдаю ночным недержанием мочи. Лечилась у разных врачей, и все без толку. Слышала, что если до 20 лет от энуреза не удалось избавиться, то позже вылечить почти невозможно. Неужели это правда? Может быть, кому-то удалось самостоятельно преодолеть ночной энурез? Очень прошу рассказать о таком опыте. Я, конечно, тоже накопила кое-какие сведения по этому поводу и буду рада поделиться полученной информацией».

690091 г. Владивосток, а/я 91-44,  
Юля

✉ Мы часто получаем письма от тех, кому удалось преодолеть болезни, иногда даже серьезные. Особенно приятно читать письма от тех, кто вылечился, несмотря на мрачные прогнозы врачей. Вот одно из них.

✍ «С 1994 года я постоянно читаю и берегу все журналы «Будь здоров!». Получаю из них много ценной информации.

В 1991 году после неудачного падения на улице я заболела посттравматическим арахноидитом (воспаление паутинной оболочки головного мозга). Пять месяцев пролежала в разных больницах, после чего стала инвалидом II группы. К арахноидиту добавились болезни поджелудочной железы, печени, кишечника из-за неумеренного потребления лекарств, которые мне пропи-



сывали врачи. В конце концов услышала: «Работать вы больше не сможете. Заболевания головного мозга трудно поддаются лечению, так что придется смириться с инвалидностью».

А мне был всего 41 год. Двое детей, оба — студенты. Воспитывала их одна. И я решила бороться за свое здоровье самостоятельно. Сначала ничего не могла делать, ходила держась за стенку. Мучили головокружения, мигрени, память резко ухудшилась, часто теряла сознание. Вот из такого тяжелого состояния мне, к счастью, и удалось выкарабкаться.

С 1993 года я работаю. В 1997 году сняли инвалидность. Чувствую себя намного лучше, чем до того злосчастного падения, и уж конечно моложе своих 48 лет. Хочу сказать всем, кто попал в такую же беду: не отчаивайтесь, не падайте духом! Конечно, заболевания головного мозга трудно поддаются лечению, но и их можно преодолеть.

С удовольствием отвечу тем, кто интересуется моими методами исцеления. Правда, хочу предупредить: восстановление здоровья — очень кропотливый труд, требующий больших усилий и времени. Но результат обязательно будет.

Не забудьте вложить в свое письмо конверт с вашим адресом».

624060 Свердловская обл.,  
г. Асбест, ГОС-12, а/я 17

✉ А теперь — несколько советов от другой нашей постоянной читательницы по поводу избавления от дефектов кожи.

✍ «При кожных заболеваниях хорошо помогает череда. Она улучшает обмен веществ (а кожа — зеркало желудка), успокаивает нервную систему (стрессы тоже часто отражаются на лице) и обладает очищающим действием непосредственно на кожу. Поэтому применять ее надо и внутрь, и наружно. Для приема внутрь достаточно 1-2 столовых ложек на стакан. А для умывания делают более крепкий настой. Очень полезно применять такой настой в замороженном виде, сделав из него ледяные кубики.

Кроме этого можно приготовить очень хороший и недорогой лосьон из огурцов и лимона. Возьмите 300 г свежих огурцов и 1 лимон, натрите их на терке и залейте 0,5 л водки. Разотрите по 5 таблеток левомецитина (если на него нет аллергии), стрептоцида и салициловой кислоты и добавьте их в смесь. Настаивайте в темном месте примерно 3 месяца. Готовый лосьон процедите и протирайте им лицо утром и вечером. Он обладает не только очищающим, но и отбеливающим эффектом. С его помощью можно избавиться от прыщей, пигментных пятен и веснушек.

Тем, кто страдает от угревой сыпи, советую припудривать лицо перед сном порошком из элементарной серы. Ее можно раздобыть в любой лаборатории неорганической химии.

Я знаю, как переживают женщины из-за дефектов кожи, и надеюсь, что мои советы принесут пользу многим».

Москва, ул. Алабяна,  
10-195, М.Л.



Сергей Демкин

ТРАПЕЗА

# О ПОЛЬЗЕ КАРТОШКИ



Картофель начали выращивать в России в XVIII веке. Когда Екатерина Великая из-под палки заставляла своих подданных сажать «чертово яблоко», она при всей своей дальности

Фото Владимира Семина

видности не могла предположить, что заморская диковина, получившая со временем более благозвучное на-



звание «земляного ореха», станет в России вторым хлебом.

С научной точки зрения, популярность этого овоща вполне оправдана. Попробуем разобраться, что ценнее для поддержания энергетического баланса нашего организма — мясо или картошка. Многие, не задумываясь, отдадут предпочтение мясу: ведь 100 г говядины дают 187, а картофеля — всего 83 килокалории. Но те, кто так думают, ошибаются.

По последним оценкам, для нормальной жизнедеятельности организма человека в зависимости от характера трудовой деятельности и возраста нужно получать с пищей 1500-2000 калорий. Между тем на усвоение углеводов, из которых на 20% состоит картофель, затрачивается 4-7% энергии от основного обмена, а на усвоение белка — в 7-9 раз больше. Получается, что, хотя 100 г мяса дают вдвое больше калорий, чем 100 г картофеля, энергетически оно менее экономично. По мнению видного диетолога швейцарского врача М. Бирхер-Беннера, белок вовсе не является мерилем питательной ценности. Энергетически более выгодны углеводы.

Впрочем, у картофеля есть и другое важное преимущество: он на две трети состоит из воды, что значительно ускоряет его переваривание. Процесс же расщепления и использования белков растягивается почти на 6 часов. Кроме того, для усвоения мяса организм должен выделить не менее 80 ферментов с биоактиваторами. Больше того, при избытке белка организм попадает в тяжелое положение: лишний белок должен быть «сожжен», даже если нет потребности в дополнительной энергии. Это приводит к тому, что на другие веще-

ства, например жиры, не хватает ферментов, и они откладываются в организме, прибавляя ненужные килограммы.

Питательная ценность картофеля заключается не только в его калорийности и хорошей усвояемости. С биологической точки зрения, в нем содержатся наиболее ценные углеводы, минеральные вещества, в том числе калий, железо и фосфор, входящий в состав нервной и костной ткани, необходимая для активизации работы кишечника клетчатка, а также витамины — С и группы В и даже до 2 г белка в 100 г клубней. Кстати, суточная потребность организма в белке, по последним оценкам, составляет всего лишь 30-40 граммов.

Как готовить картошку, знает каждый: ее можно варить, жарить или запекать, а на стол подавать и как гарнир, и как самостоятельное блюдо. И вот тут многие делают ошибку, смешивая при еде белки и углеводы. Делать этого нельзя потому, что усвоение белков и углеводов столь различно, что, оказавшись одновременно в желудке, они мешают друг другу и процесс пищеварения затрудняется.

Для усвоения мяса нужна кислая среда, активизирующая фермент пепсин, участвующий в расщеплении белков, а для усвоения картофеля — щелочная. «Кислый процесс (желудочное пищеварение) и щелочной процесс (слюнное пищеварение) не могут происходить в желудке идеально в одно и то же время... — писал американский диетолог Герберт Шелтон, — ибо растущая кислотность содержимого желудка быстро и полностью прекращает пищеварение углеводов, за чем следует брожение». Кроме того, крахмал в боль-



шом количестве поглощает фермент пепсин, необходимый для расщепления белков, и тем самым затрудняется их переваривание. В результате процесс пищеварения затягивается: пища остается в желудке до 8 часов, а в кишечнике — от 20 до 40 часов.

Поэтому категорически не рекомендуется подавать картофель в качестве гарнира к мясу, курице, рыбе. По той же причине нельзя добавлять в картофельные салаты яйца. Не сочетается картофель и с помидорами, поскольку в последних содержатся цитрусовая, яблочная и щавелевая кислоты. Кислые продукты, разрушающие необходимый для усвоения углеводов фермент птиалин, мешают перевариванию картофельного крахмала во рту и желудке. Например, сметана абсолютно не сочетается с отварным картофелем, как, впрочем, мясные и томатные соусы и приправы. К вареной и печеной картошке хорошо подходят кабачки, капуста, листовая зелень.

При приготовлении различных блюд из картофеля надо иметь в виду, что долгое мытьё, длительная варка на слабом огне и последующее подогревание снижают пищевую ценность этого овоща, прежде всего теряется витамин С. Картофель не следует замачивать, если только в нем не содержится много нитратов, а нужно сразу опускать в кипяток при варке или в кипящее растительное масло при жарке.

Трудно перечислить все блюда из картофеля. К тому же у каждого наверняка есть свои любимые. Приведем лишь несколько рецептов, которые заслуживают внимания.

**Картофель печеный.** Отобрать целые клубни без повреждений, тща-

тельно помыть щеткой и обсушить. Затем положить их на противень, посыпать крупной солью и запечь в духовке. Когда картофель готов, соль счищают. Отдельно подают сливочное масло.

**Картофель в молоке.** Очищенные и вымытые клубни нарезать кубиками, варить 10 минут в воде, после чего ее слить, добавить в картофель горячее молоко и варить еще 20-30 минут на слабом огне. В готовое блюдо положить масло, встряхнуть и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

**Картофель, запеченный с луком или грибами.** Клубни очищают, варят, обсушивают и нарезают кружками. Сковородку смазывают жиром, укладывают слой нарезанного картофеля, затем слой мелко нарезанных свежих или отваренных сухих грибов, обжаренных с луком, накрывают еще одним слоем картофеля, сбрызгивают маслом, посыпают сухарями и запекают.

**Оладьи картофельные.** Картофель очищают, измельчают на терке, отжимают, добавляют муку, соду, соль, все перемешивают и пекут оладьи, которые подаются с маслом. На 300 г картофеля добавляют 10 г муки и 1 г соды.

Избавиться от лишних килограммов можно с помощью специальной картофельной диеты. Предлагаем три варианта такой диеты.

1. Полтора килограмма крупного картофеля хорошо промыть и запечь в духовке до образования хрустящей корочки. Разделить на 6 порций и есть равномерно в течение дня, лучше горячим и в кожуре, без соли, сливочного или растительного масла и других приправ. Запивать картофель простой питьевой, а еще лучше



родниковой водой. Родниковую воду можно также пить отдельно, чтобы дневное потребление жидкости составляло 3 литра. При этой диете любые спиртные напитки исключаются. Продолжительность такого разгрузочного режима — 3 дня. За это время можно похудеть на 3 кг.

Южноамериканские индейцы применяют такое питание для глубокой очистки кишечника.

2. Полтора килограмма картофеля хорошо промыть, сварить в «мундире», разделить на 4-6 порций. Два раза в день есть без приправ. В остальных случаях можно добавлять немного сливочного или оливкового масла, лимонного сока и соли. Продолжительность режима — одна неделя.

3. Полтора килограмма картофеля хорошо промыть, не очищая запечь в духовке или сварить на пару, приправить лимонным соком, небольшим количеством оливкового или подсолнечного масла, добавить мелко нарезанную петрушку и чеснок. Картофель можно также растолочь и приготовить пюре на горячей кипяченой воде, заправив маленьким кусочком сливочного масла.

Этого режима питания можно придерживаться в течение 15 дней без всякого ущерба для здоровья. При такой диете организм ежедневно получает 1250 калорий, почти дневную норму белка и витаминов В<sub>1</sub> и РР (никотиновой кислоты), чуть ли не в 3 раза больше необходимого минимума витамина С и обеспечивается минеральными веществами: калием — на 300%, железом — на 90, магнием и фосфором — на 75, кальцием — на 30%.

Кроме того, картофель дает незаменимые аминокислоты, в частно-

сти лизин, пектиновые вещества, витамин В<sub>2</sub>.

Помимо того что «земляной орех» является очень полезным продуктом питания, он широко используется как лекарственное средство. Как уже говорилось, в картофеле много витамина С, который играет большую роль в обменных процессах и поддержании иммунитета. Кстати, после того как в России его стали употреблять в пищу, исчезла цинга, от которой раньше страдало население многих регионов страны.

Богат картофель и калием, необходимым для нормальной работы сердца. К тому же калий обладает диуретическим действием, то есть способствует выведению из организма излишней жидкости, предупреждая и снимая отеки. Чтобы получить дневную норму калия, надо съедать по 300-400 г картофеля в день.

Содержащийся в картофеле глюкоалкалоид соланин может стать причиной отравления, если употреблять в пищу позеленевшие на свету клубни, где его накапливается достаточно много. Под воздействием ферментов соланин расщепляется на сахара — глюкозу, рамнозу, галактозу и на не содержащий сахар агликон соланидин, как раз и составляющий ядовитую часть соланина. В здоровом же созревшем картофеле соланина так мало, что он не может вызвать отравление, сколько бы человек ни съел этого овоща.

Однако соланин, как выяснили ученые, может быть ценным лекарственным веществом. В малых дозах этот алкалоид, как и широко известный гормон кортизон, оказывает противовоспалительное, противоаллергическое, противотоксическое, жаропонижающее и болеутоляющее дейст-



вие. В частности, он помогает при отите. Соланиновые сахара стимулируют кишечную перистальтику, что полезно при колитах с затрудненной эвакуацией кишечного содержимого и запорах.

Картофель включают в диетическое питание при заболеваниях сердца и почек, при сахарном диабете. В народной и современной медицине для облегчения течения и лечения многих болезней используется его спазмолитическое, успокаивающее, мочегонное, противосклеротическое, противовоспалительное, послабляющее и обволакивающее действие.

Прекрасными целебными свойствами обладает сок картофеля. Он применяется при лечении многих заболеваний.

Для приготовления картофельного сока отбирают твердые клубни без ростков и участков с зеленой кожурой. Картофель хорошо промывают, вытирают насухо, трут в кожуре на мелкой терке или два раза пропускают через мясорубку. Затем отжимают сок через сложенную в несколько слоев марлю. Можно использовать и соковыжималку. Перед употреблением сок слегка подогревают на водяной бане в горячей, но не кипящей воде. Пьют его сразу после приготовления — он не должен стоять дольше 10 минут.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью, гастрите, изжоге, колите, запорах, диспепсии рекомендуется 2-3 раза в день выпивать по полстакана свежеприготовленного картофельного сока за 30-40 минут до еды. В него можно добавлять немного морковного сока. После приема сока рекомендуется полежать 30 минут. Через 2 недели де-

лают перерыв на 7-10 дней, затем курс лечения повторяют.

Положительный эффект при гастритах и колитах достигается за 4-6 недель, при язвенной болезни требуется 6-8 недель. Как правило, отмечается улучшение общего состояния, исчезают боли, изжога, тошнота. Заметно снижается кислотность желудочного сока, рубцуются язвы. Профилактические курсы сокотерапии проводят весной и осенью в течение двух недель.

При гипертонической болезни рекомендуется ежедневно пить по четверть стакана свежеприготовленного сока картофеля розовых сортов за 30 минут до еды.

Поскольку в картофеле преобладают соединения со щелочной реакцией, лечение его соком не показано при пониженной кислотности желудочного сока. Кроме того, картофельный сок неблагоприятно воздействует на зубную ткань из-за деминерализующего воздействия содержащихся в кожуре веществ. Поэтому желательно, чтобы он как можно меньше соприкасался с зубной эмалью, например, его можно пить через трубочку. В любом случае, выпив сок, нужно тщательно прополоскать рот водой.

Кардиологическим больным полезна следующая диета: 1 кг печеного с кожурой картофеля, 1 л молока и 100 г сахара в сутки в течение 3-4 дней. В зависимости от самочувствия курс можно повторить.

При головной боли хорошо помогает сырой картофель, особенно розовых сортов. Его нарезают тонкими пластинками, прикладывают ко лбу и закрепляют повязкой. При частых головных болях утром за 30 минут до еды рекомендуется пить по четверти



стакана свежеприготовленного сока.

При простудных заболеваниях с кашлем, а также при ангине, фарингите и насморке полезно дышать над горячим отварным картофелем. Промытый картофель в кожуре (можно и очищенный) варят в эмалированной кастрюле, потом снимают ее с огня и дышат над паром в течение 10-15 минут. Голову можно накрыть простыней или полотенцем. После процедуры надо полежать в постели. В любом случае в течение нескольких часов после нее нельзя дышать холодным воздухом. Ингаляцию делают два раза в день. Картофельный пар, прогревая дыхательные пути, снимает раздражение слизистой оболочки и бронхов. При этом уменьшается кашель и легче отходит мокрота.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы, чтобы избежать опасного перегрева, можно уменьшить продолжительность процедуры или вдыхать пар через воронку из плотной бумаги, накрыв широкой частью кастрюлю с картофелем.

При кашле хорошо помогают компрессы из картофеля. Сваренный «в мундире» картофель нужно растолочь толкушкой, пока он стоит на огне, добавить в него ложку растительного масла и 2-3 капли йода. Растолченному картофелю дают немного остыть. На грудь больного (до горла) кладут хлопчатобумажную ткань, а на нее растолченный картофель. Сверху его накрывают пергаментом или клеенкой, затем ватой или шерстяным платком. Компресс держат 30-40 минут. Для прогревания всего организма можно делать компрессы на всю грудь и спину. Они хорошо успокаивают кашель при бронхите и катаре верхних дыхательных путей.

При артрозах, полиартритах, воспалительных заболеваниях суставов рекомендуется трехдневная картофельная монодиета: 2-3 кг сваренного в кожуре картофеля каждый день. Клубни со здоровой чистой кожурой тщательно промывают, ошпаривают кипятком и варят на слабом огне в эмалированной кастрюле, залив большим количеством кипятка. Когда картофель сварится, его разминают в отваре и едят 3 раза в день. На завтрак, обед, ужин готовят свежую порцию картофеля.

Для снятия суставных болей на больные суставы делают компресс из тертого картофеля и оставляют его на всю ночь.

Для лечения больных суставов рекомендуют спиртовую настойку из ростков картофеля. Весной когда картофель начинает прорастать, ростки срывают, кладут в стеклянную банку, заливают спиртом и плотно закрывают крышкой. Через 4 дня настойка готова. Ее втирают в болезненные места, а затем завязывают суставы шерстяной тканью.

При подагре и ревматизме, заболеваниях, связанных со сдвигом кислотно-щелочного равновесия, рекомендуется ежедневно пить по полстакана картофельного сока и делать аппликации из картофельной кашицы.

При поясничных болях надо сварить клубни, слить воду и растолочь картофель, смешав его с 1-2 столовыми ложками питьевой соды (без горки). Смесь раскладывают на хлопчатобумажной ткани и накладывают на поясницу. Сверху покрывают целлофаном и обвязывают шерстяным шарфом или платком.

При миозите, если участок воспаления мышц небольшой, отваривают



вают 3-5 картофелин, через 2 слоя хлопчатобумажной ткани прикладывают к больному месту и крепко прижимают. Клубни можно размять: это ускоряет прогревание. По мере остывания картофеля убирают один слой ткани, затем другой. После прогревания кожу в месте воспаления растирают тройным одеколоном и накладывают теплую повязку. Прогревание лучше делать вечером перед сном.

При фибромиоме матки рекомендуется утром натощак выпивать по 100-125 мл свежеежатого сока. Продолжительность курса лечения 1 месяц. Для достижения положительного эффекта нужно пройти три таких курса с 7-10-дневными перерывами.

При варикозном расширении вен, тепловых и солнечных ожогах, трофических язвах, пиодермии, воспалении кожи применяют картофельные аппликации. Сложенную в несколько слоев марлю пропитывают картофельным соком, накладывают на пораженное место и фиксируют бинтом на 1-2 часа. Затем повязку снимают и заменяют новой. На ночь кладут дерматологовую мазь, а днем снова делают картофельные аппликации.

При экземе, дерматите и угревой сыпи в аппликацию добавляют мед: на 100 мл сока 1 чайная ложка меда. Накладывают ежедневно в течение двух недель. При необходимости через 5-7 дней курс повторяют.

При геморрое применяют вырезанные из сырого картофеля свечи. Если ощущается жжение, их предварительно обмакивают в мед. Продолжительность процедуры — 30 минут. Всего надо выполнить 10 процедур. Делают их через день перед сном. На геморроидальные шишки накладывается тертый картофель.

Кроме того, можно на ночь вводить в прямую кишку маленькой спринцовкой картофельный сок. Продолжительность курса — 10 дней.

При эмфиземе легких рекомендуется в течение 10 дней пить смесь свежих соков картофеля, моркови и петрушки. Картофельное пюре, приготовленное с большим количеством горячего молока, способствует снятию бронхоспазма.

Доктор Б. Тормосов в книге «Исцеление рака» рекомендует при лечении злокачественных опухолей принимать настой из цветов картофеля. Столовую ложку высушенных цветов заливают 0,5 л кипятка, настаивают в термосе 3 часа и процеживают. Пьют настой по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. На курс лечения продолжительностью 2 недели требуется 4 л настоя.

В народной медицине цветочным настоем лечат доброкачественные опухоли — мастопатию и миому, принимают его для снижения кровяного давления и активизации дыхания. Готовят его так: чайную ложку сухих цветов заваривают стаканом кипятка, настаивают в тепле 2-3 часа и процеживают. Принимают по столовой ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды. В зависимости от состояния дозу можно увеличить до 1/3 стакана. Курс — один месяц.

Цветы картофеля собирают после их полного распускания утром после того, как высохнет роса. Рассыпают в один слой на белой бумаге, чистой деревянной поверхности или простыне и сушат в тени. Если цветы правильно высушены, они должны легко перетираться пальцами и сохранять свой цвет. Хранят высушенные цветы в сухом месте в матерчатом или бумажном пакете.



# ЛУЧШЕ ПИТЬ НЕ ВОДКУ, А КВАС

Квас — традиционный русский прохладительный напиток. Его с удовольствием пили и люди простого звания, и знать.

Когда-то профессия квасника была очень распространена на Руси. Хлебные квасы готовили с большим искусством, удовлетворяя самые разные вкусы. Вот какие хлебные квасы можно было попробовать в Москве: русский квас из ржаного солода и ржаной муки, баварский квас — из красного ячменного солода, пшеничной муки и патоки, кислый квас — из ржаного и ячменного солода, а кроме того, солдатский, георгиевский, боярский и множество других.

Квас, так же как и другой популярный напиток — пиво, готовят на основе воды, солода и хмеля (или дрожжей). Солод получают из специально пророщенных зерен злаков, которые высушивают и измельчают. В квасоварении обычно используют ячмень и рожь.

Созревая, квас бродит, но в отличие от пива здесь преобладает молочно-кислое, а не спиртовое брожение. Во время брожения в квасе образуются кислоты: углекислая, молочная, уксусная, муравьиная и другие. Пророщенные зерна, из которых получают солод, обогащают его ферментами, витаминами, особенно

группы В, минералами. Алкоголя в квасе очень мало.

Квас всегда считался полезным напитком. В дореволюционной России при больницах и солдатских казармах существовали специальные квасоварки и квасники, так как считалось (и не без оснований), что хорошо приготовленный квас улучшает пищеварение.

## Сухарный квас (25 пол-литровых бутылок)

*1 кг сухарей из солодового ржаного хлеба (несоленого), 600 г сахара, 50 г мяты, 20-30 г изюма.*

Сухари залить 15 литрами крутого кипятка и настаивать в течение 4-5 часов для получения сусла. Настоянное прозрачное сусло осторожно слить в чистую посуду, охладить, добавить сахар, настой мяты, дрожжи и оставить для брожения до появления пены. Сброженное сусло разлить в бутылки, положив в каждую 1-2 изюминки и, не закупоривая, выдержать при комнатной температуре до тех пор, пока в квасе не станут подниматься пузырьки углекислоты.

Бутылки с квасом закупорить пробками, обвязать горлышко проволокой и выставить на холод. Через 1-2 дня квас готов.



Этот квас пользовался особой популярностью у посетителей купеческого клуба на Дмитровке в Москве, который в последней четверти XIX века славился своими квасами и фруктовыми водами.

К сожалению, сейчас для приготовления кваса чаще используют сухари, полученные из хлеба, испеченного без солода, что значительно снижает его вкусовые качества и биологическую ценность.

Между тем в домашних условиях можно приготовить очень вкусное и полезное сусло на основе пророщенных зерен. Его используют и как самостоятельный напиток, и как исходный продукт для приготовления хлебного кваса. Вот как это делаю я.

### Домашний квас

200 г зерен ржи, 200 г ржаной муки, 40 г дрожжей, 200 г сахарного песка, 50 г изюма, 5-10 побегов свежей мяты, 3-4 листочка черной смородины, 4 литра воды.

Сначала надо прорастить зерна ржи. Для этого тщательно промойте зерна, поместите их в литровую банку и залейте водой комнатной температуры так, чтобы вода полностью их покрывала. Горлышко банки прикройте марлей, закрепив ее резинкой, и поставьте банку в темное теплое место. Через 8-10 часов слейте воду через марлю, которой было покрыто горлышко банки, и промойте зерно свежей водой. Затем вновь залейте зерно и опять поставьте банку с зерном в темное теплое место. Зерна надо промывать 1-2 раза в день, каждый раз сливая воду. Прорастают зерна через 1-2 дня.

Пророщенные зерна пропустите через мясорубку и замесите не очень крутое тесто из проростков ржи, ржа-

ной муки и воды. Выдержите его в тепле 4-5 часов. Затем сделайте из него лепешки и испеките их в духовке до коричневого цвета, почти до подгорания. Раскрошите эти лепешки, положите их в кастрюлю, залейте кипятком, плотно закройте и оставьте на 4 часа. Полученное таким образом сусло процедите через 2-3 слоя марли, добавьте в него сахар, разведенные в стакане сусла дрожжи, мяту, листья смородины и, накрыв посуду тканью, дайте квасу настояться в теплом месте 10-12 часов.

После этого квас еще раз процедите, разлейте по бутылкам, в каждую из которых положите по несколько изюминок. Бутылки хорошо закройте и поставьте в холодильник. Через трое суток квас готов.

Оставшиеся солодовые сухари не спешите выбрасывать. Еще раз залейте их водой (3-4 литра), добавьте сахар, дрожжи, листья черной смородины, мяту. Через 10-12 часов новая порция кваса будет готова.

### Петровский квас

500 г ржаных солодовых сухарей, 25 г дрожжей, по 100 г сахарного песка, меда, хрена, 4 литра воды.

Готовят этот квас так же, как домашний, но перед розливом в бутылки в него добавляют мед и тертый хрен.

### Ячменное сусло

500 г зерен ячменя, 3 литра воды.

Прорастите зерна ячменя так же, как описано в рецепте «Домашний квас».

Проросший ячмень просушите в духовке и раздробите в ступке или кофемолке. Таким образом получаем



ячменный солод. Положите его в кастрюлю, залейте кипятком. Плотнo закройте крышкой и настаивайте 4-5 часов. Затем процедите через марлю. Ячменное сусло готово.

Его можно пить как самостоятельный напиток или использовать для приготовления кваса. Цвет ячменного сусла светлее, чем цвет сусла из солодовых сухарей.

Сусло — весьма полезный напиток, содержащий ферменты, белок, виноградный сахар, мальтозу, витамины (особенно группы В) и минералы. Его можно готовить и из смеси зерен, например ржи, пшеницы, ячменя и овса.

До сих пор речь шла о хлебных квасах. Существуют еще и фруктовые квасы, не уступающие, а, возможно, и превосходящие хлебные по своим целебным свойствам.

Для фруктовых квасов используют свежие яблоки, груши, клюкву, бруснику, малину, сливу, морошку и другие ягоды. Готовят эти квасы так.

Яблоки, груши измельчают, а ягоды (клюкву, рябину, бруснику) давят в деревянном лотке или эмалированной кастрюле деревянной толкушкой. Мягкие ягоды (малину, землянику) закладывают целиком.

Подготовленные фрукты или ягоды кладут в стеклянные бутылки или эмалированные емкости, а еще лучше использовать деревянные бочонки с краном для сцеживания.

Сладкими ягодами посуду заполняют полностью, а кислыми (клюква, рябина, терн) — только половину и заливают прохладной кипяченой водой доверху. Посуду с фруктами ставят в холодное место для брожения.

Когда квас начнет бродить (примерно через 4-10 дней в зависимости от сорта ягод), его сливают в чистую посуду, а фрукты снова залива-

ют водой и настаивают повторно.

Перед розливом в бутылки в квас добавляют мед или сахар. Хранят квас в холодильнике.

### Вишневый квас

*4 кг спелой вишни, 300 г сахара, 35-40 г изюма, 8 литров воды.*

Вымытые, очищенные от косточек вишни уложите в эмалированную кастрюлю, залейте водой и кипятите до тех пор, пока вода не станет темно-красной. Горячий сок профильтруйте через несколько слоев марли, слейте в эмалированную или стеклянную посуду, добавьте сахар, изюм, накройте полотном и оставьте для сбраживания.

Когда сок начнет бродить, его разливают в бутылки, плотно укупоривают их и выдерживают в холодильнике или погребе 2-3 недели. После этого квас готов.

Недавно я познакомилась с работами академика Б. Болотова. Он считает, что если разводить молочно-кислые или молочно-сывороточные бактерии в среде, где присутствуют лекарственные растения, то получают не только вкусные, но и эффективные целебные напитки.

Используя целебные свойства различных растений, можно приготовить лечебный квас направленного действия.

### Квас из чистотела

*3 литра молочной сыворотки, 1 стакан сахара, 1 стакан сухой или свежей нарезанной травы чистотела.*

Для приготовления кваса лучше брать молочную сыворотку козьего молока. Чистотел содержит ядовитые алкалоиды, с которыми особенно



хорошо справляются молочные бактерии, живущие в козьем молоке. Давно замечено, что козы едят траву чистотела с большим аппетитом.

В банку с сывороткой засыпьте сахар, траву положите в марлевый мешочек и с помощью грузика (например, камушка) погрузите на дно банки. Если молочная сыворотка при твoroжении кислого молока перегрелась, молочные бактерии могли погибнуть. В этом случае в банку с сывороткой добавьте немного (чайную ложку) сметаны. В сметане всегда есть здоровые молочные бактерии.

Банку храните в теплом темном месте, накрыв несколькими слоями марли, чтобы не заводились винные мошки. Через две недели квас готов.

За это время формируются сильные молочно-кислые бактерии, продукты жизнедеятельности которых способны очищать организм и обновлять его ткани. Экспериментально доказано, что употребление в течение одной-двух недель ферментов чистотела позволяет полностью восстановить эпителиальные поверхности желудка и кишечника.

Взрослым для очищения организма можно проводить профилактические курсы два раза в год (весной и осенью) в течение одной-двух недель. Квас из чистотела пьют дважды в день по 50-100 г за 30 минут до еды. Отпив из банки, вечером добавьте в нее воду и сахар из расчета десертная ложка сахара на стакан воды. На следующее утро квас будет вновь готов к употреблению.

Квас, приготовленный на основе растений сердечного направления, таких как шалфей, строфант, наперстянка, ландыш, содержит набор веществ, обладающих необычайно целительными свойствами. Он стимулирует поджелудочную железу к вы-

делению инсулина (следовательно, показан и при сахарном диабете) и улучшает работу коры надпочечников, регулируя выделение гормонов — адреналина, преднизолона, гидрокортизона и норадреналина. Кроме того, этот квас способствует растворению солей в стенках кровеносных сосудов. Особенно ценным является квас, приготовленный на шалфее.

### Квас из адониса

*0,5 стакана сушеной травы адониса, 1 стакан сахара, 1 чайная ложка сметаны, 3 литра воды.*

Квас из адониса готовят так же, как квас из чистотела. Вода, трава, сахар, сметана настаиваются не менее двух недель, после чего квас можно пить. Ежедневно по мере потребления кваса в банку добавляется равное количество воды с сахаром (одна десертная ложка на стакан воды). В течение трех месяцев квас не теряет своих качеств.

Показаниями для употребления данного кваса (круглогодично с небольшими перерывами) являются общий атеросклероз, кардиосклероз, церебросклероз, гипертоническая болезнь, другие заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, заболевания почек.

Пьют его по 1-2 стакана в день за 20-30 минут до еды.

### Почечный квас

*Полевой хвощ — 2 столовые ложки, лист земляники — 2 столовые ложки, кукурузные рыльца — 1 столовая ложка, зеленый листовой чай — 1 столовая ложка, морская капуста — 1 столовая ложка, сахар — 1 стакан, сметана — 1 чайная ложка, вода — 3 литра.*



Рецепт этого кваса я составила специально для страдающих от болезней почек. Можно его пить и в профилактических целях.

При пиелонефрите в состав рецепта следует включить лист брусники (2 столовые ложки) и исключить морскую капусту. Брусничный лист обладает сильными противомикробными свойствами, благодаря присутствию в нем бензойной кислоты. Продолжительность приема кваса с брусничным листом должен регулировать врач.

Почечный квас готовится так же, как из любой другой травы.

Этот квас пьют по 0,5 стакана 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 3-4 недель. Подобные курсы рекомендую проводить 2-3 раза в году в зависимости от характера поражения почек и степени сохранности почечной ткани.

Сочетание приведенных выше трав благотворно влияет на сосуды почек благодаря большому содержанию витаминов С, РР, А, но особенно благодаря Р-активным флавоноидам (или витамину Р), в значительном количестве содержащимся в листьях зеленого чая и землянике; улучшает состав крови, чему способствует содержащееся в листьях земляники железо. Квас также препятствует образованию микротромбов в сосудах почек.

Но основное достоинство почечного кваса — наличие в нем кремниевой кислоты, которая содержится в полевом хвоще и кукурузных рыльцах, так как при уменьшении содержания кремниевых кислот в организме существенно нарушается функция почек, снижается диурез.

В арбузах и тыквах тоже есть кремниевая кислота. Поэтому квасы, приготовленные на их основе, очень

полезны для почечных больных.

Собирая для сушки полевой хвощ, следует быть очень внимательным, чтобы не спутать его с другими видами хвоща, не обладающими лечебными свойствами. К ним относятся: хвощ лесной, хвощ болотный, хвощ топяной. Поэтому, чтобы избежать ошибки, лучше купить хвощ в аптеке.

Квасы, приготовленные из кукурузных рыльцев, арбуза, тыквы, можно пить практически без ограничения.

Таким образом, зная заболевание и травы (или наборы трав), принимаемые при этих заболеваниях, можно приготовить целебные квасы направленного действия. Настои и отвары трав значительно уступают квасам, настоящим на этих травах, по своим целебным свойствам, так как квасы не содержат опасных для здоровья алкалоидов.

### Квас из бобовых

*1-2 стакана бобовых, 1 стакан сахара, 1 чайная ложка сметаны, 0,5 чайной ложки морской соли (или без нее), 3 литра воды.*

Для приготовления кваса можно использовать любые азотсодержащие растения — сою, горох, бобы, фасоль, чечевицу, клевер, люпин и т.п. Все азотсодержащие растения улучшают деятельность печени.

Самый полезный квас получается из сои, так как соя по многим параметрам превосходит все остальные бобовые культуры. Если у вас нет сои, то готовьте квас из гороха и чечевицы. Такой квас тоже обладает превосходными вкусовыми и лечебными качествами.

Рецепт приготовления кваса прост. Предварительно все бобовые следует прорастить. Для этого их на-



до тщательно промыть, насыпать в трехлитровую банку, залить водой так, чтобы она была на 10-15 см выше зерен. Затем поступают так же, как и при проращивании зерен злаковых. У гороха и чечевицы проростки проклевываются через 8-10 часов, у фасоли — через 24 часа, а соя дает маленькие ростки только через 48 или даже 72 часа.

Проросшие зерна сои насыпают в трехлитровую банку, заливают водой, добавляют сахар, морскую соль, сметану, козье или коровье молоко. Сверху банку накрывают трехслойной марлей и закрепляют ее резинкой. Банку ставят в затененное место. Брожение должно идти при комнатной температуре. Через две недели квас готов.

По мере его потребления в емкость нужно добавлять воду с сахаром. В течение трех месяцев квас не теряет ни вкусовых, ни лечебных свойств. Но и по истечении этого срока не спешите выбрасывать зерна сои. Их можно добавлять в супы, борщи, овощные рагу; можно пропустить через мясорубку и приготовить

из полученного фарша котлеты или шницели; можно просто есть зерна в натуральном виде или добавлять их в салаты. Подобным образом поступают со всеми бобовыми.

Блюда из бобовых не уступают по питательной ценности мясным, а по некоторым качествам (по содержанию витаминов, особенно Е, минералов, клетчатки) даже превосходят их. Такое питание является лечебным, так как укрепляет печень и снижает уровень холестерина.

Квас из бобовых пьют за 20-30 минут до еды по 0,5-1 стакану 2-3 раза в день.

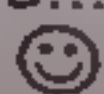
Я обычно рекомендую один или два раза в год проводить такие двухнедельные курсы для очищения печени и делать это спустя две-три недели после курса лечения квасом из чистотела.

Квас из бобовых можно добавлять в вегетарианские супы; на его основе получаются очень вкусные окрошка и свекольник. Советую попробовать соевый квас с тертой черной редькой. У нас в семье это блюдо пользуется успехом.

## ДИАЛОГИ

— У меня в Ясенева дядя живет. Говорят, бандитский район.

— Ну нельзя же из-за одного человека весь район бандитским считать...



В кабинет с табличкой "Логопед" стучится пациент:

— Доктор, моно?

— Не моно, а нуно!



— Что у вас есть по воспитанию детей от 3 до 7 лет?

— Ремень офицерский, кожаный, в хорошем состоянии. Годится?



— Мои безумные соседи всю ночь стучат в стенку!

— Что, не дают спать?

— Нет, мешают играть на трубе!



# Гипотеза Мушкамбаров

Люди считают старость неизбежным злом и покорно ей подчиняются Николай Мушкамбаров, 47-летний профессор Московской медицинской академии имени Сеченова, доктор биологических наук, категорически не согласен с такой покорностью природе. Он убежден: человек может преодолеть унижительную беспомощность перед собственной биологией и надолго отодвинуть старость. Мушкамбаров сформулировал уникальную научную гипотезу о принципиальной возможности такого биологического прорыва, проверке которой посвятил более 20 лет.

Согласно ей в половых клетках на определенных стадиях развития происходит удивительнейший процесс: они омолаживаются! Профессор Мушкамбаров выдвинул смелое предположение: если такая программа существует в одних клетках, то ее вполне возможно запустить и в других, поскольку за некоторыми исключениями набор генов во всех клеточных структурах один и тот же.

Мушкамбаров с отличием закончил медицинский институт. Еще в студенческие годы он заинтересовался геронтологией и решил посвятить свою жизнь изучению механиз-

мов старения. После защиты диссертации стал работать в 1-м Московском медицинском институте на кафедре биохимии. Закончил физфак МГУ. К двадцати шести годам у него уже созрело столько творческих идей, что для их реализации потребовалось двадцать с лишним лет напряженнейшей работы.

Все предположения ученых о механизмах старения можно свести к двум гипотезам. Согласно одной, организм стареет, поскольку его органы и ткани с возрастом изнашиваются; согласно другой, старение запрограммировано на генетическом уровне. Мушкамбаров взглянул на эту проблему совершенно по-новому.

Сто лет назад немецкий ученый Н. Вейсман высказал предположение, что половые, или зародышевые, клетки в отличие от всех остальных, называемых соматическими, не стареют. Мушкамбаров решил проверить это предположение. Он провел серию экспериментов на кафедре биохимии 1-го Московского медицинского института, которые должны были дать четкий ответ: стареют половые клетки или нет.

— Бесспорно, — рассказывает Николай Николаевич, — в зароды-



шевом пути существует механизм преодоления возраста родителей. По Вейсману, он действует на протяжении всего жизненного цикла половых клеток. Я же предположил, что механизм омолаживания включается лишь на определенной стадии их жизненного цикла.

Итак, по Вейсману, биологический возраст половых клеток не изменяется на протяжении всей их жизни. По гипотезе Мушкамбарова, он долгое время, как и в других клетках, постепенно увеличивается, а затем, на стадии деления, включается механизм омолаживания клеток. Половое деление ядер (мейоз) и последующий половой процесс (слияние ядер) резко снижают возраст клеток. Культура молодеет: активизируется обмен веществ, клетки начинают чаще делиться. Именно в это время резко активизируются определенные ферменты, которые исправляют накопившиеся повреждения ДНК.

Гипотеза Мушкамбарова нуждалась в экспериментальной проверке, чем он и занимался более четырех лет.

В течение первых двух лет он всеми возможными способами, вплоть до электронной микроскопии, идентифицировал клетки в получающихся фракциях. Затем еще два года сравнивал половые клетки мышей разного возраста на всех стадиях созревания. Итог был впечатляющим: между исходными сперматогенными клетками обнаружались достоверные возрастные различия, что опровергало предположение Вейсмана. Средняя величина этих различий становилась меньше и совсем исчезала в группе клеток, образованных в

результате мейоза. Таким образом, эксперименты полностью подтвердили гипотезу, выдвинутую профессором Мушкамбаровым.

Итак, если половые клетки омолаживаются, то старение организма оказывается отнюдь не универсальным процессом. Чтобы замедлить этот процесс, необходимо активизировать систему репарации, или восстановления, клеток.

— Я думаю, что, овладев механизмом омолаживания, человек не будет бездумно стремиться к бессмертию, — говорит Николай Николаевич, — произойдет другое: люди будут умирать, когда захотят. И станут, наконец, хозяевами своей жизни и смерти. Я, например, рассчитываю на 150 лет здоровой жизни. Все возрастные изменения, происходящие в организме, — продолжает профессор Мушкамбаров, — есть результат действия двух противоположных тенденций. Одна — это повреждение клеток под действием всевозможных агентов. Другая — компенсирующее влияние целого ряда защитных систем. Среди последних — система репарации ДНК, ферменты которой находят повреждения в структуре ДНК и исправляют ее. Такие ферменты есть во всех клетках — и половых, и соматических. Без этой системы за 70 лет жизни человек потерял бы до 50% своей ДНК.

— Почему же, несмотря на наличие защитных систем, клетки и организм в целом все-таки стареют?

— Это происходит потому, что защитные системы работают не со стопроцентной эффективностью. Зародышевые клетки омолаживаются на одной из стадий жизненного цик-



ла. А вот в соматических клетках подобное «мероприятие» вроде бы не предусмотрено, и они постепенно стареют. Но их омолаживание вполне возможно. И это чрезвычайно важное допущение.

Значит, по гипотезе Мушкамбарова, у человечества вполне оптимистические перспективы, если ученые, разгадав до конца механизм омолаживания половых клеток, предложат его всем остальным клеткам человеческого организма.

Это будет радикальный прорыв, революция. Ну, а пока? Ведь отодвинуть старость хочется уже сейчас!

— Старение активно «отодвигают» голодание, гипотермия, или понижение температуры тела, а также использование антиоксидантов и определенных гормонов, — рассказывает Мушкамбаров. — Это проверенные способы. Уже лет 20-30 назад с их помощью достигалось удлинение жизни лабораторных животных на тридцать и более процентов.

В начале века французский врач, выходец из России Н. Воронов довольно успешно использовал для омоложения своих пациентов половые гормоны. В экспериментах на животных омолаживающего эффекта достигали с помощью других гормонов — соматотропного гормона гипофиза, гормонов коры надпочечников, вытяжки зубной железы (тимуса).

Сейчас ученые опробуют более сложные методики. Например, удаление гипофиза с последующим постоянным введением гормонов коры надпочечников или пересадку взрослым животным участков эмбрионального гипоталамуса (отдел головного мозга, отвечающий за эн-

докринную регуляцию организма).

Согласно одной из концепций старения, выдвинутой В. Дильманом, его механизм заложен именно в гипоталамусе: в нем с возрастом снижается чувствительность к тормозящему действию периферических гормонов, отчего постепенно разлагается вся система гормональной регуляции.

Интересные исследования по влиянию гипотермии на процесс старения проводит доктор Г. Деев, наш соотечественник, работающий в Швейцарии. Используя специальные препараты (подобные тем, что применяются в анестезиологии), он на длительное время понижает температуру тела примерно на три градуса. Но пока не ясно, как такая длительная насильственная гипотермия повлияет на человека. В этом случае, конечно, замедляется скорость повреждающих воздействий, но одновременно снижается и активность почти всех ферментов. В итоге жизнь, возможно, и удлинится, однако ее качество может нарушиться.

Другое новое направление в геронтологии — создание в организме временной гипоксии, когда искусственно понижается содержание кислорода путем вдыхания специальных газовых смесей. Этот метод разрабатывает российский ученый А. Чижов. Периодическая гипоксия тренирует многие защитные системы организма, в том числе антиоксидантную.

Для уменьшения концентрации опасных окислителей, прежде всего свободных радикалов, применяют антиоксиданты. Наиболее известный антиоксидант — витамин Е (токофе-



рол). Сходным действием обладает и другой витаминный препарат — бета-каротин (провитамин А).

Продлить жизнь помогает и лечебно-профилактическое голодание. Полезно практиковать еженедельное 26-часовое голодание или 43-часовое воздержание от пищи один раз в две недели.

Голодание, гипоксия, а также физические упражнения вызывают умеренный стресс, — заканчивает Мушамбаров свой рассказ. — В ответ на него в организме развивается реакция с участием гормонов надпочечников. Под влиянием гормонов мобилизуются энергетические ресурсы, усиливаются процессы выделения продуктов обмена, начинают активнее работать внутриклеточные защитные системы. Все это и приводит к омолаживающему эффекту.

При этих словах я внимательно посмотрела на Николая Николаевича, и, поверьте мне на слово, он выглядит удивительно молодо — мальчишеский, прямо скажем, вид, юношеская фигура.

— Ну что же тут особенного, — улыбается он. — Последние двадцать лет я регулярно бегаю — 5-10 километров в день. Ем мало, в основном овощную и кисломолочную пищу. Время от времени голодаю по 26 часов, а то и по 43. Сохранять молодость мне помогает и любимое дело — работаю я по 18 часов в сутки, каждый день, без выходных. А вообще главная моя цель — открыть в России научный центр, который занимался бы биологией старения.

В заключение Николай Николаевич рассказал мне о том, чем реально можно помочь стареющему орга-

низму, не дожидаясь появления «омолаживающих лекарств». О значении витаминов А и Е уже было сказано. Еще очень важны витамины С, В и D.

Взрослый человек нуждается ежедневно в 1,7 мг витаминов группы В. Эти витамины содержатся в черном хлебе, свежей зелени, масле, зерновых и бобовых.

Для того, чтобы организм вырабатывал достаточное количество витамина D, надо больше бывать на свежем воздухе. Этот витамин содержится в немногих пищевых продуктах, в частности в жирных сортах рыб.

Стареющему человеку необходимо ежедневно 50-150 мг витамина С. Наилучший способ получить достаточное количество этого витамина — употреблять в пищу свежие овощи и фрукты. Помимо витаминов они содержат клетчатку, стимулирующую процессы пищеварения, что является действенной помощью при запорах, которые довольно часто бывают у пожилых людей.

Пожилый человек должен ограничить употребление таких продуктов, как сало, сметана, жирное мясо, в которых много холестерина и жирных кислот. Что избыток жиров вызывает увеличение веса, знает каждый. А вот что лишний жир может откладываться в жизненно важных местах, например на стенках сосудов, известно не всем. Особенно опасны такие отложения на стенках сосудов сердца и мозга. Тенденция к накоплению подкожного жира и отложению его на стенках сосудов значительно возрастает.

Человеку после пятидесяти нужно



не забывать и про другого своего врага — сладости. Они богаты калориями, но их биологическая ценность очень мала. Сахар, выпечка, мучные блюда, пирожные и другие лакомства содержат много биологически скудных, так называемых пустых калорий. В этой пище нет ни витаминов, ни микроэлементов. Избыток углеводов откладывается в организме в виде жира, при этом может возникать опасность ожирения и развития атеросклероза. Поэтому лучше отказаться от привычки пить сладкий чай и кофе, есть конфеты и кексы, шоколад, торты и т.п. Если необходимо что-либо подсластить, лучше всего воспользоваться медом. Кроме сахара он содержит биологически ценные элементы: натрий, соли калия, кальций, фосфор, железо, марганец, витамины B<sub>1</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>12</sub>, E, K, C.

Стареющий человек должен внимательно следить за своим весом: с годами организму требуется все меньше и меньше калорий, и сжигает он их медленнее.

По сравнению с тридцатилетним у шестидесятилетнего человека интенсивность обмена веществ снижается на 20%, а потому пожилому организму требуется больше времени и для переваривания пищи.

Многие пожилые люди не осознают, что им необходимо пить больше жидкости, потому что у них уменьшается чувство жажды. Между тем с возрастом в организме снижается процентное содержание воды, поэтому пожилому человеку требуется полтора литра жидкости в день. Не-

достаток жидкости может быть причиной вялости, утомления, частых головных болей.

Время от времени необходимо дать передохнуть своим пищеварительным органам. Вот почему для стареющего человека так важно соблюдение постов и разгрузочных диет. Очень полезно проводить раз в неделю один день без пищи. На следующий день после такого «голодного дня» человек значительно лучше себя чувствует.

И конечно, пожилым людям необходимы физические упражнения. Никто не может оспорить их явный омолаживающий эффект. Занятия оказывают самое разнообразное воздействие на сердечно-сосудистую систему: улучшается ее снабжение кислородом, ускоряется кровообращение, следовательно, улучшается питание сердца. Создается регулярная и полезная для сердца функциональная нагрузка, происходит тренировка коронарных сосудов, более того, раскрываются дополнительные небольшие сердечные сосуды. Эти «резервные» сосуды могут оказать сердцу неоценимую помощь, к примеру, в случае возникновения атеросклероза.

Занятия практически любым видом спорта тренируют весь двигательный аппарат и, что очень важно, сохраняют подвижность суставов. Если человек с помощью физических упражнений поддерживает в хорошем состоянии позвоночник и суставы, то можно сказать, что он овладел секретом молодости



журнал  
общал о  
тербургск  
гл и вне  
чины —  
поразите  
зающей э  
уже е  
значенны  
новления  
организма  
и предс  
вой ткани  
позвоночн  
гормональ  
при стрес  
стности, л  
семенник  
тенции ра  
шитовидно  
граза (в т  
ских нару  
стой обол  
пользуемь  
мии и гипе  
бронхиаль  
Сейчас  
ую практи  
ем кортек  
меняется  
кровообра  
эпиплексии  
рушении па  
мо  
Для подп  
и д



# ТАБЛЕТКИ ОТ СТАРОСТИ

Журнал «Будь здоров!» уже сообщал о выдающемся открытии петербургских ученых. Они разработали и внедрили в производство цитамины — биодобавки, обладающие поразительной лечебной и омолаживающей эффективностью.

Уже есть 17 цитаминов, предназначенных для ускоренного восстановления разных функций и систем организма: иммунной системы; печени; предстательной железы; хрящевой ткани при поражении суставов и позвоночника; эндокринной системы; гормонального обмена (в частности, при стрессах); головного мозга (в частности, после инсульта); яичников; семенников (в частности, при импотенции различного происхождения); щитовидной железы; почек; тканей глаза (в том числе при дистрофических нарушениях сетчатки); слизистой оболочки желудка, а также используемых при атеросклерозе; ишемии и гипертонии; сахарном диабете; бронхиальной астме.

Сейчас уверенно входит в лечебную практику препарат под названием кортексин. Он очень успешно применяется при нарушениях мозгового кровообращения, при инсульте, при эпилепсии, при энцефалите, при нарушении памяти, при различных фор-

мах детского церебрального паралича, при задержке психомоторного и речевого развития у детей, при черепно-мозговых травмах. Этот препарат относится уже не к цитаминам, а к цитомединам, то есть к лекарственным веществам.

По мнению профессора В.Х. Хавинсона, одного из создателей кортексина, этот препарат можно считать наиболее значительным среди всех цитомединов. Лечебная направленность у кортексина примерно та же, что и у хорошо зарекомендовавшего себя церебролизина. Но эффективность неизмеримо выше. Курс лечения церебролизин — 30 ампул, кортексином — 10, но результат гораздо более ощутим.

Кортексин используют не только внутримышечно, но и при помощи вдывания через нос. Практика показала, что этот способ дает немедленный эффект. Сразу же после введения через нос даже одной дозы кортексина проходит головная боль, утомление, проясняется голова, нормализуется кровоснабжение головного мозга.

Добавим, что кортексин, как и все цитомедины и цитамины, побочного действия и противопоказаний не имеет.

**В МЕДИКО-ИНЖЕНЕРНОМ ЦЕНТРЕ «АКВИТА»**  
можно приобрести цитамины, получить консультацию,  
а также пройти курс лечения кортексином  
(возможно проведение процедур на дому).

Адрес: Москва, Сельскохозяйственная ул., 12<sup>а</sup>

☎ 181-33-64, 181-86-53, 181-50-73

Для подписчиков нашего журнала (при предъявлении квитанции на подписку)  
и для постоянных покупателей цитаминов предусмотрены скидки



# ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ

Холотропное дыхание — одна из методик трансперсональной психологии, позволяющая раздвинуть рамки обыденного сознания. Чтобы пережить это необычное состояние, я и отправилась в московский Трансперсональный институт, где проводятся занятия по методике профессора Калифорнийского университета Станислава Грофа, создателя холотропной психотерапии. В Москве сессии холотропного дыхания проводит ученик Грофа Владимир Майков.

## Сойти с ума — значит войти в разум?

Моя приятельница-журналистка, предостерегая меня, скептически заметила, что если искусственно вызывать необычные состояния сознания, то можно утратить ощущение нормы и потом в повседневной жизни придется балансировать на грани психопатии. Это опасение я и высказала Владимиру Майкову перед холотропным сеансом. Его ответ открыл мне интересный взгляд на эту проблему.

— Сумасшествие определяется по отношению к норме. Но если необычное поведение человека никому

не причиняет вреда, то какое оно имеет значение? Наверное, каждый из нас хоть раз в жизни вел себя неадекватно обстоятельствам. С одним это случается чаще, с другим — реже. Вряд ли гуманно то общество, которое испытывающего необычные состояния человека воспринимает неполноценным, пытается привести к так называемой норме и даже ущемляет в правах. Психиатры стараются вернуть своих пациентов из запредельных областей духа к обыденному сознанию. А ведь необычное восприятие и мышление характерны для всех творческих людей. Это как раз то, что Платон назвал божественным безумием. Именно благодаря расширению сознания происходят прозрения, совершаются открытия. Я убежден: человек, не познакомившийся со своим опытом безумия, бесплоден как творец. Кстати, сегодня вы можете сделать первый шаг в этом направлении — мы будем рисовать ритуальные маски.

Смысл этой фразы я поняла только тогда, когда увидела сотрудников института за подготовкой к ритуалу. Они раскрашивали свои лица в невообразимо яркие цвета, наподобие индейских или африканских масок. Вскоре в фантастическом об-



лике предстал и сам Майков. Нам тоже выдали мелки и краски...

Ну что ж, редактор и сотрудники меня не видят, рискну! Вначале у меня получилось нечто похожее на древнегреческую трагедийную маску. Нет, я и так слишком серьезная, надо пожирней мазнуть желтым, фиолетовым и красным. Еще несколько штрихов, и я, глядя в зеркало, уже не узнаю себя. Вместе с новым лицом у меня появилось чувство свободы и раскованности. Груз забот исчез вместе с прежним лицом. А новый облик говорил, что все тревоги проходящи. А еще маска намекала на то, что мир полон тайн и нужно находить их в повседневной жизни. Так я на практике освоила один из основных постулатов трансперсональной психологии: чтобы раздвинуть рамки представления о мире, надо уметь отрешаться от своей роли в обществе, освободиться от самоидентификации, которая ограничивает нас, сковывает, а значит, препятствует свободе творчества. Это подвело меня к правильному восприятию процесса холотропного дыхания.

### Полет к тайнам души

Станислав Гроф, разрабатывая холотропную терапию, взял из шаманских и духовных мистических практик методику интенсивного дыхания под ритмичную музыку. Происходит это так: лежа с закрытыми глазами, человек начинает дышать быстро и с силой. Увеличение частоты и глубины дыхания приводит к биохимическим изменениям в крови, что обуславливает сильнейшие физиологические реакции организма. Гипервентиляция приводит к вымыванию углекислого газа, что не позволяет тканям мозга полноценно ус-

ваивать кислород, ослабляет естественную психологическую защиту и ведет к высвобождению бессознательного в человеке. Он, как говорят, входит в транс. Это проявляется в непроизвольных движениях тела, напряжениях, спазмах и сильнейших, экстатических переживаниях. Продолжение интенсивного дыхания на протяжении полутора-двух часов заостряет кульминацию, за которой следует глубокая релаксация.

Составной частью грофовской холотропной терапии является музыка. Сначала она задает ритм дыханию, помогая вхождению в транс, потом доводит переживания до высочайшего предела, а в конце создает обстановку для медитации. Майков, большой любитель музыки, тщательно отобрал все лучшее из разных культур — от ритуальных шаманских бубнов и славянских песнопений до симфоний Моцарта и Чайковского.

В первом моем холотропном сеансе я была ситтером, то есть сидела рядом с Галиной, которая погружалась в транс, и старалась проникнуться ее чувствами, чтобы в любой момент прийти ей на помощь. Это предполагало, что я должна была, не вторгаясь в ее состояние, произвести какое-то ненавязчивое, но уместное действие, позволяющее процессу холотропного дыхания развиваться.

Как мы договорились заранее, когда Галина начинала дышать менее интенсивно, я похлопыванием задавала ей нужный темп. Пока это не требовало от меня напряженного внимания, я могла наблюдать за происходящим вокруг. В зале звучала мощная музыка, преобладали звуки барабанов и бубнов. Через некоторое время слышались плач, крик, смех — звуки сильных человеческих переживаний. Все, кто выполнял хо-



лотропное дыхание, для непосвященного вели себя странно. Они действительно переживали необычные состояния. Нина, свернувшись в позе эмбриона, судорожно сжималась всем телом, как будто пыталась преодолеть невидимую преграду и кричала — в ее голосе слышалась боль. Ситтер Саша старался удерживать ее от резких движений и ослабить судороги, разводя сплетенные невероятным образом пальцы.

Вскоре и от меня потребовалось выполнять функции ситтера. Галина забеспокоилась, лицо ее стало отражать какие-то мучительные переживания, и она начала перекатываться с мата. Я едва успевала подкладывать одеяла и устраиваться рядом, чтобы не дать ей скатиться на холодный пол.

Характер музыки неожиданно изменился — вместо громких ритмичных ударов зазвучала поднимающая в запредельную высь мелодия, от которой и у меня затрепетало сердце (специально потом спросила — это была композиция мистерийной группы «Dead Can Dance» «Покровитель серафимов»). Галине в этот момент, видимо, явились какие-то возвышенные картины, у нее даже рука поднялась, как бы осеняя что-то или кого-то. С блаженно-просветленным выражением лица она закончила сеанс. Потом она рассказывала, что видела образы, символизирующие Бога и ангелов. А в те моменты, когда испытывала боль, она ощущала себя звенящим колоколом, язычок которого был ее собственным сердцем. Она вела какую-то титаническую борьбу за души людей, спасая их от зла.

По мере того как каждый активный участник холотропного сеанса возвращался в реальный мир, ведущие подсаживались к нему и, сохра-

няя настроение человека, помогали ему адаптироваться. Если напряжение не проходило, его снимали с помощью специальных мануальных приемов. Таков порядок работы по методике Грофа.

Это еще раз доказывает, что самостоятельно, без подготовки нельзя заниматься холотропной терапией, которая может приводить к драматическим переживаниям, сопровождающимся сильнейшим эмоциональным и физическим стрессом. Людям, страдающим серьезными сердечно-сосудистыми заболеваниями, эпилепсией, имеющим другие психосоматические патологии, а также беременным женщинам, такие сеансы вообще противопоказаны.

Затем всем нам было предложено символически изобразить испытанные переживания в процессе рисования. Это позволяет еще раз войти в холотропную ситуацию, ощутить энергию, которая только что сотрясала все тело. Воспроизведя свои ощущения в цветных образах и рассказав о своих впечатлениях группе, каждый мог окончательно выплеснуть все, что его беспокоило.

Галина, которая занимается целительством, в пережитой только что борьбе со злом увидела смысл своего каждодневного труда — спасение людей от тяжких недугов.

Нина, с трудом подбирая слова, рассказала о том, что пережила во время холотропного сеанса. Сначала она испытывала немыслимые страдания в каком-то замкнутом пространстве, откуда не существовало выхода. Потом испытала не менее мучительный кошмар: она рожала саму себя. Значит, не случайна была ее поза эмбриона! Как врача, привыкшего верить лишь доказательным фактам, ее потрясло необъяснимое



совпадение во всех деталях того, что пережила она в холотропном сеансе, с тем, что рассказывала о своих родах ее мать.

Владимир Майков объяснил, что такого рода переживания свидетельствуют об оставивших след в психике сильных эмоциональных потрясениях; способных привести к болезни.

Оказалось, что когда-то Нина пережила сильнейший стресс, попав со всей семьей в автомобильную аварию. Чтобы не пугать детей, она тогда старалась держать себя в руках, даже шутить, но психика ее была парализована случившимся.

— Теперь ты наконец освободилась от застрявшего в памяти кошмара, пережив его снова на этом сеансе. И давний стресс не приведет к болезни, — подытожил Майков.

### Путь к исцелению

Прошлым летом на всероссийской конференции по психотерапии выступили врачи, которые, как выяснилось, применяют холотропное дыхание независимо от Трансперсонального института. С его помощью были достигнуты прекрасные результаты в лечении миомы матки, язвы желудка, послеинфарктных состояний. Улучшение здоровья больных, зафиксированное клиническими обследованиями, произошло после интенсивного курса в 20-25 сеансов. Заинтересовавшись этой информацией, я стала расспрашивать тех, кто уже имел опыт холотропного дыхания, наблюдали ли они эффект оздоровления.

Кандидат психологических наук Екатерина рассказала мне о своем муже. Он страдал тяжелой формой наследственной бронхиальной астмы, не поддававшейся лечению. По-

сле курса холотропного дыхания уже несколько лет находится в состоянии стойкой ремиссии.

Психолог-аспирант Ирина два года назад пришла на первый семинар с симптомами подчелюстного лимфаденита. За несколько сеансов ей удалось избавиться от болезни.

Однако глубокое проникновение в подсознание приходит только с тренировкой. Это я поняла исходя из собственного холотропного опыта.

Предполагаемый барьер — усталость от интенсивного дыхания — оказался мнимым. Быстрая яростная музыка все время задавала ритм диафрагме. Минут через пятнадцать я почувствовала энергетические изменения в теле. Они дали о себе знать сильной выкручивающей болью в правой ноге и пояснице — память о детском ревмокардите. Затем напомнил о себе остеохондроз. Я стараюсь дышать еще сильнее, выполняя какие-то требуемые телом резкие встряхивающие движения. Слышу и понимаю, что творится в зале. Отмечаю ход собственных мыслей. Вспоминаю, что Майков советовал во время сеанса освобождаться от всяких мыслей, чтобы отстраниться от повседневности. Ведь из примерно сорока пяти тысяч мыслей (!), которые за день посещают человека, большинство связаны с бытовыми проблемами, неудачами, комплексами.

И я стараюсь сконцентрироваться на неясных светлых ощущениях, передающихся мне через музыку — низкое мужское многоголосое пение. Миг — и я не замечая, как исчезаю. Передо мной появляется чередой ряд картинок в духе старинных древнекитайских рисунков. Волна цунами, потом спокойная зеркальная речная гладь, девушка с зонтиком на фоне



реки, два танцора, которые движениями и цветом символизируют инь и ян. Наконец передо мной дождем струится золотистое сияние, и я испытываю невероятное блаженство. До моего слуха доносится нежная мелодия, и я возвращаюсь в зал. Никаких болевых ощущений! Во всем теле, в том числе в области поясницы, легкость необыкновенная! Приоткрываю глаза и спрашиваю у ситтера Паши, который час. Оказывается, прошло больше двух часов, а я думала, минут двадцать!

У меня было такое ощущение новизны мира, что я неожиданно для себя произнесла: «Здравствуйте, я вам очень признательна». Как выяснилось, многие из группы испытали подобные чувства. Куда делась скованность первого дня общения!

Поздно вечером 7 ноября мы возвращались домой. В метро было много людей, традиционно отметивших праздник, — неважно, как он теперь называется. А нам было хорошо без всяких допингов.

За короткое время сессии мы получили урок расширенного сознания, и у нас появилась возможность посмотреть на себя как бы сквозь призму вселенского знания и отделить суетное и мелкое от вечного и значимого. Это поможет нам раздвинуть рамки восприятия бытия и терпимей относиться к людям, осознавая их непохожесть друг на друга. В этом — главный смысл холотропной философии.

Телефоны Трансперсонального института: 919-73-07, 114-42-26

## ДИАЛОГИ

— А если просто пить и не напиваться? Не пробовал?

— Так вечером думаешь, что пьешь, а с утра оказывается — напился...



— А мне даже рассказывали о книге, где положительный герой — еврей!

— Эта книга — Евангелие?



— Зачем вы тащите за собой козла?

— Это не козел, а собака!

— Какая же это собака, ведь у него рога?

— А вот в личную жизнь моей собачки я попрошу не вмешиваться!



— Все-таки трава лучше водки. Многие так считают.

— Да, в основном — кролики.



— По какому разряду вы хотели бы устроить похороны? — спрашивают вдовца

— По самому дешевому.

— Отлично! Но учтите, по этому разряду венки несет сам покойник.



— Сколько вам лет? — спрашивает судья у свидетельницы.

— Мне исполнилось тридцать. — отвечает она шепотом.

— Хорошо, хорошо, а в каком году?



Виктор Воронин

ВОСТОК

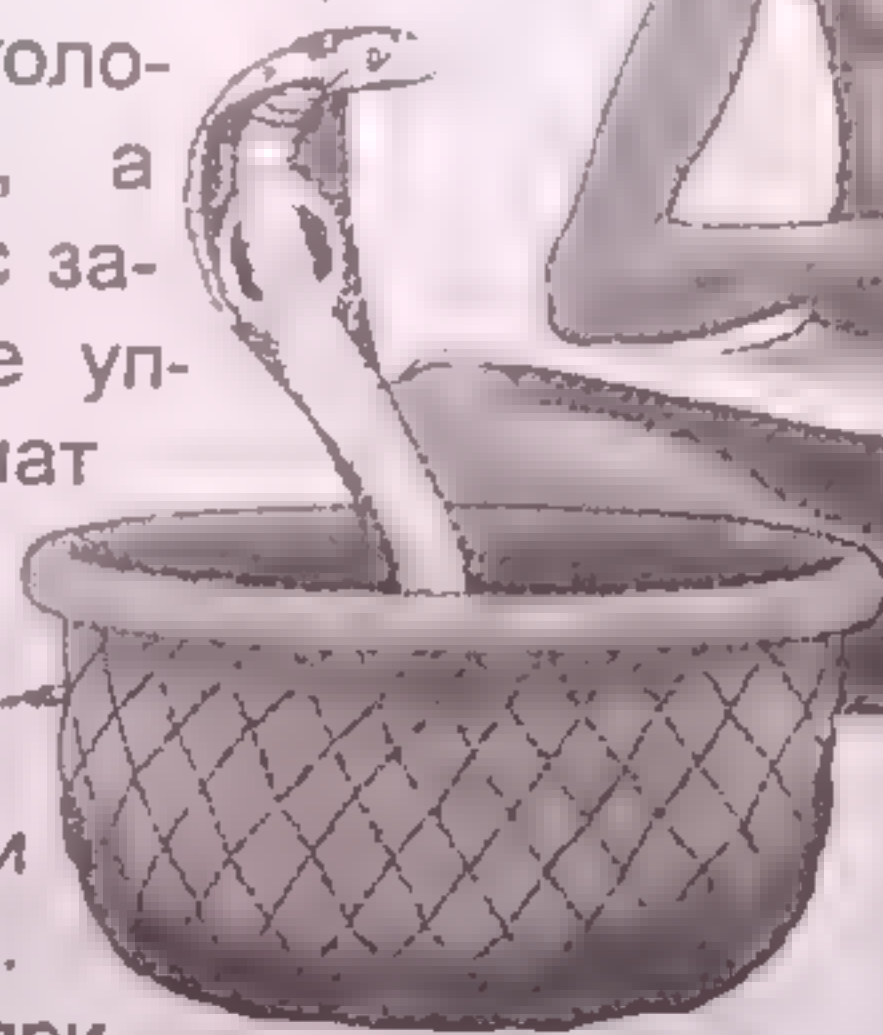
# Близкая нам ХАТХА-ЙОГА

Знакомство с Хатха-йогой, древнейшей, тысячелетиями оттачиваемой системой здоровья и долголетия, мы начали в декабрьском номере журнала описанием известных многим дыхательных упражнений. Это полное, очищающее и голо-  
совое дыхание, а также дыхание с задержками. Такие упражнения учат дышать ритмично, сосредотачиваться на своем дыхании и регулировать его.

Почему йоги придают большое значение дыхательным упражнениям? Потому что в воздухе, которым мы дышим, по их представлению, заключена прана — животворящая энергия солнца.

Тренировка дыхательного аппарата помогает активизировать участки мозга и другие отделы нервной системы, которые являются своеобразной приемной «энергостанцией», накапливающей прану и расходующей ее на улучшение деятельности всех внутренних органов. С помощью йогических упражнений можно добиться

прекрасных результатов в лечении хронических ринитов, бронхитов, пневмоний, бронхиальной астмы и других заболеваний. Да и в целом человек, овладевший наукой дыхания, активно развивает свои физические возможности.



## Управление праной

Одно из популярных упражнений состоит в умении накапливать и разумно расходовать прану, визуализируя этот процесс. Его можно выполнять сидя, лежа, стоя и даже при ходьбе. Дышать следует только через нос.

Визуализация производится на основе выполнения полного, или глубокого, дыхания. Сразу после выдоха усилием диафрагмы и мышц живота выпячиваем живот, насколько это возможно, и делаем вдох. Затем без остановки усилием межреберных мышц раздвигаем нижние ребра, потом средние, верхние, вплоть до ключиц, заполняя та-

Продолжение. Начало в №12 за 1998 г.



ким образом все доли легких.

На выдохе грудная клетка постепенно расслабляется сверху вниз, одновременно живот опускается и втягивается. Выдох считается законченным, когда все ребра сжаты и усилием диафрагмы из легких вытолкнуты остатки воздуха.

Выполняя это упражнение, мысленно представляйте, как со вдохом легкие постепенно наполняются золотистым или серебристым сиянием, которое устремляется к вам из окружающего пространства, а на выдохе распространяется по всему телу, оживляя каждую его клетку. Если вас беспокоит какой-то орган или участок тела, представляйте, как целительная прана направляется туда и производит свое благотворное воздействие.

Можно также представить, как насыщенная праной кровь разливается по всему телу и по вашему желанию приливает к больному колену, кистям, стопам, желудку... Некоторые предпочитают создавать такой образ: во время вдоха из организма «вытягиваются» все болезни и шлаки, а на выдохе они выбрасываются из тела и растворяются в окружающей пране.

После недолгих тренировок мысленные представления удаются довольно легко. Не забывайте только, что дышать следует в четком, но не напряженном ритме, какой вам наиболее удобен. Для начала можно поддерживать такой ритм: на 4 секунды делать вдох, на 8 секунд (или биений пульса) — выдох.

### Динамические упражнения

Их целесообразно практиковать на начальных ступенях освоения Хатха-йоги. Все они направлены на активизацию работы различных

мышц, сухожилий и внутренних органов, а значит — на укрепление здоровья в целом.

Несколько предварительных замечаний. Если вы решили заниматься, то делайте это систематически, проку от редких тренировок будет мало. В то же время не нагружайте себя сразу, а прибавляйте нагрузку постепенно.

Приступайте к занятиям не позже чем за полчаса до еды или не раньше чем через два часа после нее. Самое лучшее время для их выполнения — на рассвете, но можно выбрать любое удобное для вас время. Главное, чтобы вы занимались с удовольствием и чтобы каждое упражнение рождало в вас радость владения своим телом, веру в укрепление здоровья. Если что-то мешает вам сосредоточиться или нет желания заниматься, к тренировке лучше не приступать, — она окажется бесполезной.

1. «Бодрость». Это упражнение несравнимо с другими по силе и скорости воздействия. Встаньте прямо, ноги вместе. Расправьте плечи и грудь, сделайте полный вдох и задержите дыхание. Вытянув с напряжением руки в стороны, делайте кистями быстрые и мелкие вращательные движения — сначала вперед, потом в обратную сторону.

Не выдыхая, согнитесь в пояснице, вытяните руки вперед и до дрожи в пальцах сжимайте воображаемую палку до тех пор, пока хватит дыхания. Затем, медленно выпрямляясь и расслабляя тело, сделайте выдох и несколько полных дыханий.

2. Наклоны туловища. Встаньте прямо, руки вдоль тела. Вдыхая, поднимите руки вверх. С выдохом, не сгибая рук и коленей, медленно наклонитесь вперед, кончиками паль-



цев (а лучше — ладонями) коснитесь пола. Чуть задержитесь в этом положении, затем, плавно вдыхая, выпрямитесь, стараясь прогнуться в пояснице как можно дальше назад. Повторите упражнение несколько раз, но не доводите себя до усталости. Дыхание не задерживайте.

**3. Наклоны в разные стороны.** Положите руки на бедра и медленно наклоняйтесь вперед, потом назад, влево и вправо. Дышите ритмично. Наклоны туловища особенно полезны тем, у кого сидячая работа.

**4. Подъемы на носках.** Встаньте прямо, руки на бедрах, пятки вместе. Не сгибая коленей, поднимитесь на носках, как на пружинках, и постарайтесь удержаться в этом положении несколько секунд. Повторите несколько раз.

Освоив упражнение, усложните его: поднимайтесь на носок попеременно левой и правой ноги. Вторая нога при этом не касается пола. Подъемы на носках хорошо развивают мышцы голеней, голеностопные суставы, укрепляют сухожилия.

**5. Приседания.** Положив руки на бедра и расставив ноги на ширину плеч, приседайте, перенося тяжесть поочередно то на пятки, то на носки. Повторите несколько раз, но не доводите себя до изнеможения. Дышите ритмично.

**6. Сжатие пальцев.** Стоя или сидя, расставьте руки в стороны. Держите их напряженными, раскрыв кисти. Затем с силой и быстро сжимайте пальцы в кулак и разжимайте их. Дыхание не задерживайте.

Можно сделать и так: подойдя к стене и раздвинув пальцы веером до предела, с силой обопритесь их кончиками о стену. Давите с мак-

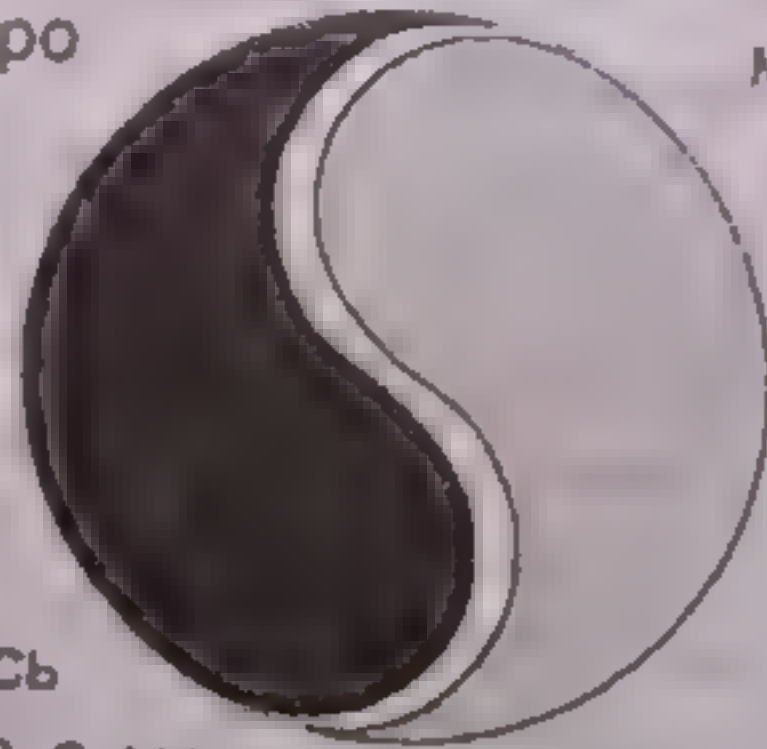
симальным усилием, сколько сможете. Оторвите пальцы от стены, а потом повторите упражнение еще несколько раз. Оно поможет восстановить гибкость пальцев особенно тем, кто часами сжимает руль.

**7. Отжимание от пола.** Лягте на коврик лицом вниз. Обопритесь ладонями (а еще лучше — пальцами) о пол на ширине плеч. Ноги вместе, опираются о пол большими пальцами. Тело вытяните в струну и не расслабляйте. Теперь поднимитесь на руках. Задержитесь на мгновение и опуститесь. Повторяйте до появления усталости.

Отдохните, проделав несколько полных и очищающих дыханий. Это упражнение, в котором участвуют почти все мышцы тела, развивает мышечный тонус, укрепляет брюшную пресс, тонизирует внутренние органы.

**8. Красивая осанка.** Выполнять это упражнение можно стоя и во время ходьбы. Оно особенно полезно тем, кто вынужден подолгу трудиться за письменным столом.

Руки опущены вдоль тела ладонями к бедрам. Разверните ладони назад до предела и оставайтесь в такой позе как можно дольше. Вы сразу почувствуете, как с поворотом ладоней сами собой развернутся и плечи, и грудная клетка. Осанка ваша сразу улучшится, а главное, тело приобретет самое рациональное положение для дыхания и работы мышц. Попробуйте ежедневно по 10-20 раз выполнять это нехитрое упражнение, и вы навсегда избавитесь от сутулости.



Продолжение  
следует



# ЙОГА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

Один из распространенных способов оздоровления в Индии — мудры. Это специально разработанные положения тела, которые, согласно Аюрведе, помогают восстановить циркуляцию энергии в организме. Для того, чтобы практиковать их, требуются специальные условия. Но часть мудр, а именно хасты (определенные комбинации пальцев), вы можете выполнять и во время прогулки, и в метро, и сидя перед телевизором.

Хасты выполняются одновременно двумя руками, без напряжения. Положение тела при этом должно быть свободным. Спина — прямая, голова приподнята. Пальцы желательно направлять вверх. Чтобы получить ожидаемый эффект, выполняйте хасту по несколько минут столько раз, чтобы в итоге за день набралось 40 минут.

После двух публикаций «Йоги для пальцев» (N 6, 12 за 1998 г.) наши читатели стали обращаться в редакцию с просьбами описать те комбинации пальцев, которые можно применять при их заболеваниях. Думаю, это принесет пользу всем.

Особенно много просьб связано с плохим пищеварением, запорами.

Хаста, которую в таких случаях выполняют на Востоке, называется «Чаша Чандмана». Она способствует пищеварению и устраняет за-

стойные явления в пищеварительном тракте.

Четырьмя пальцами левой руки обхватите и поддерживайте четыре пальца правой руки. Оба больших пальца расслаблены и направлены вверх, что напоминает ручки чаши (фото 1).

Если вялое пищеварение сопровождается отсутствием аппетита и приводит к чрезмерному похудению, применяют еще одну мудру — «Морской гребешок». Ее выполняют попеременно с «Чашей Чандмана».

Большие пальцы касаются друг друга боковыми поверхностями. Остальные пальцы переплетены между собой и заключены внутри ладоней (фото 2).

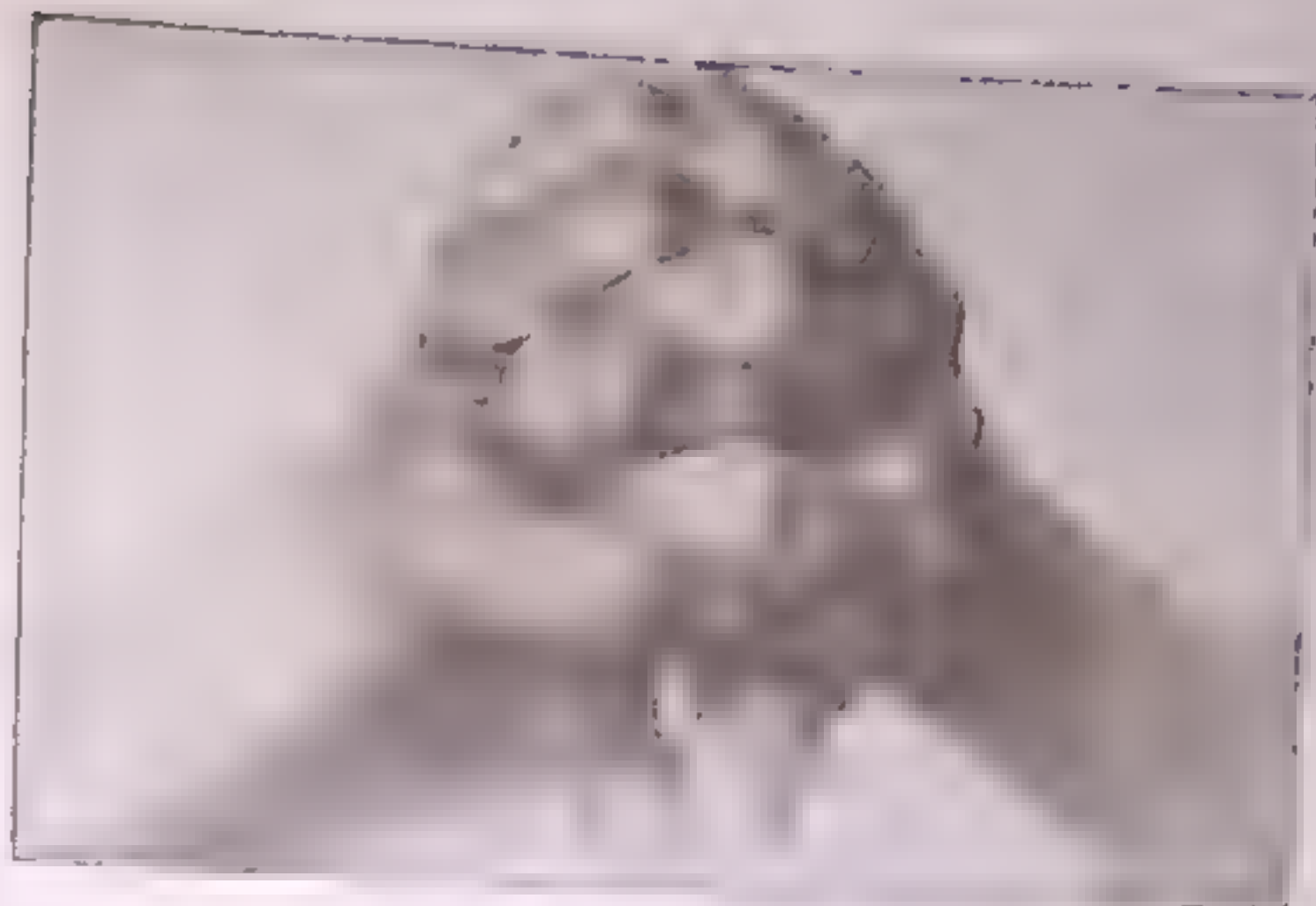
Однако если вы будете уповать только на действие хаст, то успех придет нескоро. Может случиться и так: наступит некоторое улучшение, но полностью вы от своего недуга не избавитесь. Восточные целители при вялом пищеварении применяют целый комплекс мер: очищение кишечника, лечебное питание, массаж, физические упражнения. О каждом таком оздоровительном воздействии на организм в журнале «Будь здоров!» рассказывалось не раз.

Довольно часто читатели спрашивают, как избавиться от угнетенного состояния, накатывающей временами тоски.





1



2



3



4

Начать стоит с повышения физической активности. Больше двигайтесь на свежем воздухе, посещайте, если есть такая возможность, бассейн. Если нет, делайте гимнастику под музыку, танцуйте или просто бегайте трусцой.

А хаста, которая принесет пользу всем, кто хандрит, называется «Лестница небесного храма».

Разместите кончики пальцев левой руки между кончиками пальцев правой руки (пальцы правой руки вниз). Очень легко зажмите кончики пальцев между собой. Мизинцы обеих рук свободно выпрямите и направьте вверх (фото 3).

«Лестница небесного храма» помогает уравновесить психику, улучшить настроение, избавиться от депрессии.

Некоторые читатели, освоившие те хасты, которые публиковались в предыдущих номерах журнала, просят уточнить способ их применения.

Например, читательница, выполнявшая хасту «Реанимация» (см. № 6 за 1998 г.), убедилась, что она, действительно, быстро снимает сердечные боли. Однако через 30-60 минут за грудиные боли возвратились. Что же делать?

Хаста «Реанимация» (еще ее называют «Спасаящая жизнь») предназначена для оперативной помощи. Это своего рода нитроглицерин.

Для более эффективного и глубокого воздействия после снятия боли выполняйте еще одну хасту — «Храм Дракона». Она помогает при ишемической болезни сердца, стенокардии, аритмии.

Согните средние пальцы рук и прижмите к внутренним поверхностям ладоней. Остальные пальцы левой и правой рук соединяются в выпрямленном положении. При этом безымянные и указательные пальцы соединены между собой над согнутыми средними пальцами (фото 4).



Лидия Иванова

ДА  
ЗДРАВСТВУЮТ  
БАБУШКИ!

## Мои любимые ВНУКИ



Мы стояли втроем в коридоре и шепотом ругались. Моя дочь говорила, что ребенку нельзя разрешать все. И она была права. Зять говорил, что нам надо сдерживать свои эмоции, и он тоже был прав. Я говорила, что детство дано для радости, а не для слез, что в воспитании главное — увлекательная игра, а не упреки и назидания. И я тоже была права.

Фото Вячеслава Митина

Мы все были правы, виноват был только мой внук Антон. Он был виноват в том, что не хотел по команде ложиться спать, по будильнику просыпаться, быстро, как солдат, одеваться и бегом бежать в детский сад. Утром он медленно тащился по улице, останавливаясь перед каждой



машиной, разглядывая себя в зеркальные стекла. А вечером его невозможно было оторвать от конструирования из диванных подушек то корабля, то космической станции. Но ведь это его мир, его жизнь, насыщенная своими, очень важными событиями.

— Понимаешь, Антон, ты должен самостоятельно одеваться, умываться, чистить зубы, быстро завтракать...

Пока мама с папой объясняют Антону его обязанности, я начинаю потихоньку его одевать. Я вижу, что он еле двигается вовсе не из упрямства, а потому, что вчера его поздно уложили спать и он просто не выспался. Эта ситуация повторяется не раз, и поэтому воспитывать начинают меня. Мой юный зять со знанием дела рассказывает мне о том, что ребенка баловать нельзя, что его надо приучать к самостоятельности, а иначе он вырастет неумехой и эгоистом...

В нашей семье все — педагоги. Но это не спасает от вечных вопросов: как сохранить душевное здоровье ребенка и научить его необходимым навыкам, как заполнить его время содержательной деятельностью, как научить уважать окружающих и самого себя, как привить элементарную дисциплину и не потерять с ним драгоценный контакт? Наконец, наказывать или не наказывать ребенка и что значит наказывать, да и кто при этом будет больше наказан?

Мне хочется, чтобы мой внук рос, как цветок в поле — свободно, весело, радостно. Я уверена, что только доброжелательность, любовь и понимание в семье могут обеспечить это. Мне кажется, что молодые люди, которые сегодня так рано становятся

родителями, могли бы поделиться со своим ребенком частью своей любви друг к другу. Но, родив ребенка, они очень быстро входят в роль суровых воспитателей, а то и просто диктаторов.

Вслух я ничего этого не произношу. Это мой внутренний монолог. Я могу убедить студентов, учителей. Но не собственных дочку и зятя. Приходится признать, что взрослые дети имеют право на свои ошибки и заблуждения. Зато, как бы ни сложилась их дальнейшая судьба, они не смогут упрекнуть меня в том, что помешала им в чем-то, навязала, запретила.

Для современных бабушек и дедушек не самое трудное — решать материальные проблемы и сидеть с внуками. Труднее всего найти верный тон взаимоотношений со своими взрослыми детьми. Вот когда вы почувствуете на себе все ошибки своего воспитания! И единственный выход — искать тот добрый компромисс, на котором и держатся дружные семьи. Перестраиваться приходится мне, а не молодым. И отступать, и уступать чаще тоже приходится мне. Трудно это? Конечно. Но что поделаешь — это жизнь.

Родители все время стараются сохранять с Антоном серьезную мину, а я с ним играю. Потихоньку разрешаю ему шалить, баловаться, нарушать запреты, потому что ясно вижу, как коротко, неповторимо и невосполнимо детство, как важно, чтобы ребенок накопил запас радости и игры. Раз мы понимаем друг друга в игре — значит мы понимаем друг друга в жизни.

Когда у моих молодых появилось свое жилье и родился второй сын, стало труднее. Я встаю в шесть утра и снаряжаюсь, как в дальнюю дорогу.



Только бы ничего не забыть: Андрюша любит орешки, Антоша любит игрушки, дочка любит мои пирожки с капустой, а зять — запеченное мясо. Все это я готовлю с вечера. А утром еду по еще не проснувшейся Москве и присматриваюсь к лицам. Бабушек я узнаю сразу — по выражению лица. С одной стороны, оно озабоченное и усталое — все-таки годы, а с другой просветленное — все-таки едут к внукам!

Антон уже в школу ушел, а Андрюша прилепился носом к окну и ждет, когда я появлюсь из-за угла. «Ида, Ида!» — кричит он, как только открывается дверь, и радостная улыбка озаряет его милую мордашку. Теплый, пахнувший манной кашей, он прижимается ко мне и сообщает что-то важное на только ему известном языке. Так начинается наш с ним новый день.

— Пока! — говорит он папе, уходящему на работу, и машет ручкой. Папа, передав мне его, как эстафетную палочку, с облегчением и чувством выполненного долга отправляется в свой путь. А мы идем гулять.

...В середине самой большой лужи стоит маленький человек, которому от роду два года. Он не просто стоит — подпрыгивает, топает ножками, и брызги весело разлетаются во все стороны. Он заливисто смеется, а прохожие в ужасе спрашивают: «Чей это ребенок?».

Это мой ребенок. Вернее, мой внук Андрюша. Лужа для него — море, а я, не очень активно пытающаяся вытащить его оттуда, — вражеский корабль. И я не испытываю стыда за его поведение. Осуждающие взгляды прохожих не задевают меня. Откуда им знать, что я уже давно изучаю игру как средство воспитания и даже написала несколько

работ на эту тему? Откуда им знать, что таким странным образом я помогаю внуку заполнять его «эмоциональный вакуум»?

Современным детям не повезло, у них какое-то усеченное детство, потому что в их жизни мало игры.

Я очень люблю, когда мы остаемся вдвоем с младшим внуком и никто не видит, как мы играем. Я ползаю по полу «лошадкой», он забирается ко мне на спину и кричит: «Но, поехали!» И мы едем из кухни в комнату и обратно. А то строим дом, корабли пускаем в ванной, в прятки играем. Больше всего он любит прятаться в шкафах, под столом, за пианино. Я долго ищу его.

Потом мы моем посуду. Стоя на стуле, маленький человечек старательно трет губкой тарелку, которая, конечно же, выскальзывает из рук, а вода заливает пол, но зато сколько радости от полезного труда! Только бы успеть все прибрать к приходу дочери с работы. Ее первый вопрос: «Как вел себя, хулиганил, баловался?». Я — в недоумении: он играл целый день, а значит, развивался, познавал мир.

Ребенок капризничает и упрямится, когда ему скучно. А скука — это когда ничего нельзя, когда нечего преодолевать. Без преодоления не бывает и радости познания.

Когда у меня по выходным гостит младший внук, в моем доме не прекращается заливистый смех. Ради этого детского восторга можно многим пожертвовать. И временем, и порядком. Ведь положительные эмоции для ребенка — это пища. может быть, более важная, чем белки и витамины.

...Быстро растут дети, еще быстрее — внуки.

— Знаешь, — сказал мне недавно



младший внук, — я в тебя просто влюбился!

Это признание я услышала, когда мы вместе лепили пельмени.

Делаем мы это так. Сначала насыпаем кучку муки. Обычно муку замешивают с яйцом. По моему опыту вместо яйца лучше взять небольшой кусочек масла или маргарина. Его надо немного растопить и, подсыпая муку, разминать в ладонях. Андрей с важным видом тщательно мнет комок теста. Ему нравится наблюдать, как тесто растягивается и сжимается. А дальше Андрюша решает, какой на этот раз приготовить фарш. Его фантазии нет предела.

Делали мы пельмени со свежей капустой и яйцом, с тыквой, с капустой и грибами, со свеклой....

Но самые любимые Андрюшины пельмени — с морковью и курагой.

Такие вегетарианские пельмени очень полезны и вкусны необычайно.

Кулинария — это всегда творчество, а совместное творчество особенно интересно. Ребенок полон гордости за себя и за то, что его допустили к взрослому серьезному делу.

Когда родился мой второй внук, первый сразу перестал быть маленьким. Он повзрослел, если так можно сказать о ребенке, которому исполнилось пять лет. Младшего принесли из роддома, и все как по команде переключились на заботы о нем. Антон был удивлен, обескуражен. Он стал подозрительным и нервным. Он ревновал.

— Бабушка, — говорил он мне, — ты никогда меня так не целовала, как Андрюшку...

Дочь считала, что, если в семье один

ребенок, он почти обречен вырасти эгоистом. Потому и решилась на второго. Но как только появился Андрюша, Антон превратился в няньку.

— Тихо, Андрюша спит. Антон, не мешай ему.

— Андрюша заболел. Антон, сбегай в аптеку!

— Завтра день рождения Андрюши, давайте сделаем ему особый подарок...

Младший постоянно ныл и капризничал, все ему сходило с рук. Не желая вырастить эгоистом старшего, мы творили из младшего эгоиста в квадрате. А рядом томился старший брат, обделенный любовью и вниманием близких — всегда второй, всегда в тени.

— Хочу быть маленьким! Младшим! Хочу, как раньше, быть один, — шептал он в подушку.

Хорошо, что у нас хватило ума и здравого смысла осознать ситуацию и перестроить отношения в семье. Теперь младший, прилепившись к старшему, как хвостик, бегаёт за ним, а Антон гордится своим авторитетом. Я приучаю повзрослевших внуков к спорту, все-таки была мастером спорта по академической гребле. Антон занимается всерьез футболом и даже ездил в Америку в составе сборной юношеской команды России. А Андрей не расстается с горным велосипедом.

Бабушки остаются в памяти внуков добрыми и внимательными или злыми и сварливыми в зависимости от того, сколько души вкладывали в них, маленьких. Так хочется быть для них лучшей бабушкой на свете!





# ЗАКОН ЭРОТОСОФИИ



п  
п  
п  
в  
с  
з  
д  
с  
б  
в  
  
лю  
вре  
про  
спа  
пра  
нер  
нов  
пос  
икр  
  
неко  
Сол  
пою  
терм  
ских  
р  
живо  
двум  
ние)  
одно  
извес  
ков л  
летуч



У слова «любовь» много синонимов: влечение, симпатия, притяжение, эрос. Остановимся на последнем. Эрос, эротика, эротизм — это понятие всеобъемлющее и трактуется как совокупность всего, что связано с половой любовью. На эросе, по сути дела, зиждется жизнь, им обеспечивается ее непрерывность.

## Иерархия эротизма

Разделение полов — общий закон природы и всей Вселенной. Воспроизводство живого, как известно, происходит в основном через половое размножение. Чем выше вид по своей биологической иерархии, тем значимее роль взаимодействия между полами. Спускаясь по иерархической лестнице, мы встречаем все большее упрощение акта воспроизводства.

Человек способен совершать акт любви в любой час суток и в любое время года. У животных сексуальные проявления более ограничены. Они спариваются строго сезонно, как правило, весной. А рыбы во время нереста даже не входят в соприкосновение: самка мечет икру, и только после этого самец оплодотворяет икринки.

Тем не менее и у животных есть некоторые проявления эротизма. Соловьи в брачный сезон отменно поют, некоторые птицы танцуют, у термитов есть нечто вроде эротических церемоний.

Растения, стоящие на лестнице живого еще ниже, размножаются двумя способами: половым (опыление) и вегетативным (почкование). В одном из документальных фильмов известный натуралист Василий Песков показал, как цветы опыляются летучими мышами. Полное впечат-

ление, что и те и другие получают от этого огромное удовольствие. Поражает, что хоботок летучей мыши подходит к отверстию венчика цветка, по выражению Пескова, «как ключ к замку». Кто так разумно это устроил? Эволюция? Но при чем тут летучие мыши, ведь цветы опыляются насекомыми? Ответа на этот вопрос нет.

Бактерии, отдельные клетки, крупные молекулы размножаются бесполом путем. Удлиненное тело бактерии при размножении перетягивается посередине, перетяжка углубляется, бактерия делится пополам, и две молодые особи начинают самостоятельную жизнь. Это их специфический способ размножения. Эротизм здесь выражен в очень слабой степени.

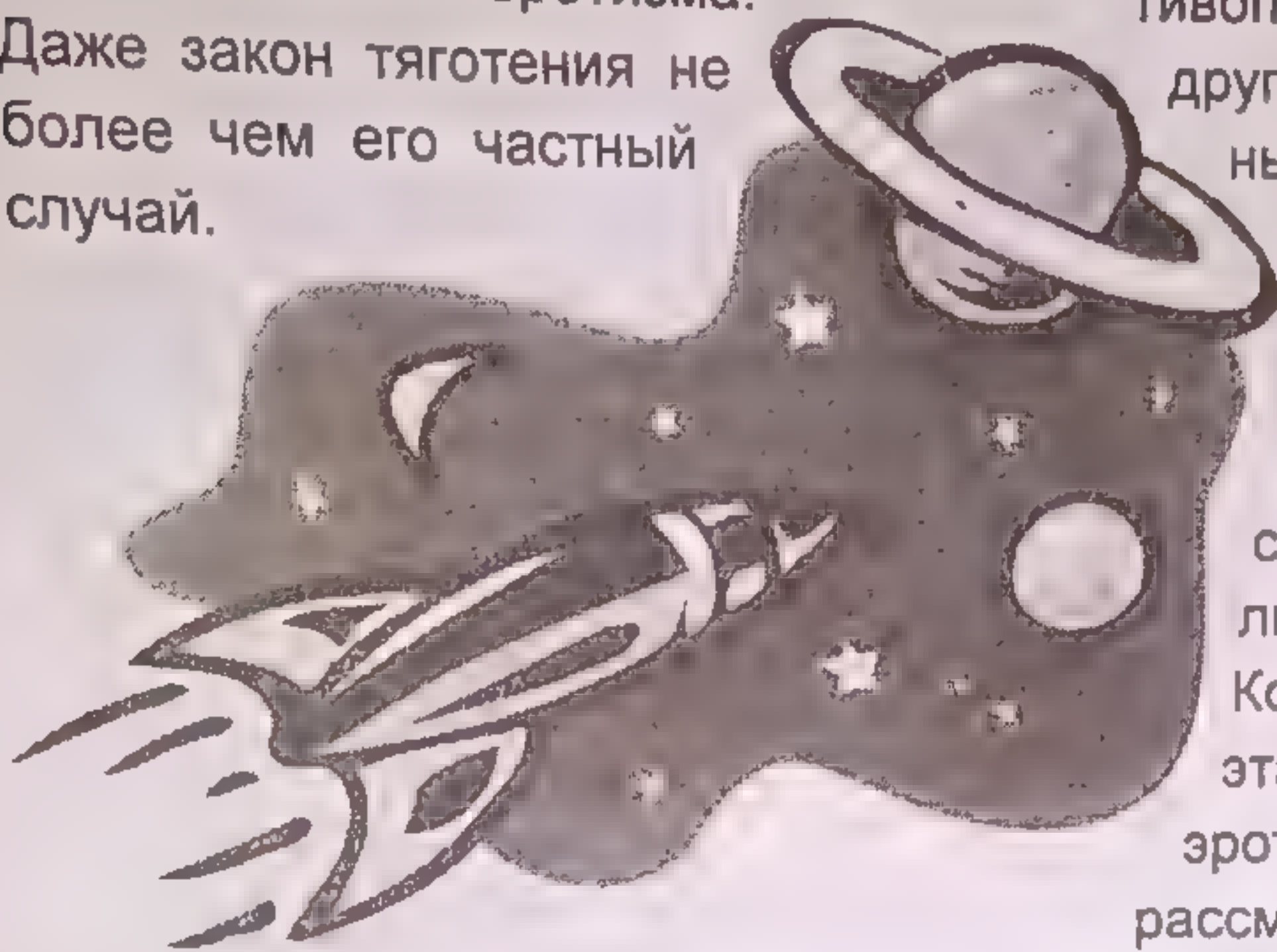
Итак, подчеркнутый эротизм человека — знак его особого положения в мире живого. Но одинок ли человек в своей уникальной способности любить?

## Любовь галактик

Разделение на плюс и минус, активное и пассивное, частицу и античастицу, мужское и женское (ян и инь) присуще всему мирозданию. Один из примеров — электрон и позитрон. Но можно ли об их взаимном притяжении и стремлении слиться говорить как о любви?



Мир наш создан по одним и тем же универсальным законам. Один из них — закон эротизма. Даже закон тяготения не более чем его частный случай.



Сперматозоид, мельчайшая клетка, длина которой равна всего  $1/20$  части миллиметра, целенаправленно ищет то единственное место в оболочке яйцеклетки, через которое можно проникнуть внутрь и оплодотворить ее. Для этого мужской клетке необходимо проделать великое множество усилий. Может быть, это и есть любовь на микроуровне?

Но и на макроуровнях происходит нечто подобное. Галактики тоже перетекают друг в друга, порождая странные образования: системы двух галактик, соединенных перемычками и «жгутами» в миллионы световых лет. Взаимодействуют светящиеся звезды и так называемые «черные дыры», то есть сжавшиеся светила. «Черные дыры» засасывают вещество видимых звезд. Возможно, «черная дыра» — женское начало звездного вещества, а видимые звезды (такие, как наше Солнце) — мужское естество звездных образований. Чем это не космический эротизм?

Ритм — одно из основных проявлений эротизма на всех уровнях. По

своему биологическому смыслу ритм означает сближение и удаление противоположных, но влекущихся друг к другу начал, что является несомненным признаком акта любви.

Еще одним свойством всемирного закона любви является способность порождать новую жизнь. Эта способность присуща и Космосу. Религия недвусмысленно говорит о Космосе как о живом существе. И эта позиция глубже отражает его эротизм, чем научные гипотезы, рассматривающие мир как совокупность чисто механических элементов. Может быть, поэтому наука не может объяснить, как мертвый, пустой вакуум способен порождать вещество?

### Особый язык общения

Акт любви, как и всякий природный акт, сопровождается выделением или поглощением энергии, то есть передачей информации о биообъекте. Чем выше эротизм, тем информативнее сообщение. У муравья это простой акт, у человека — развитый поведенческий процесс. Таким образом, сложные биообъекты передают о себе более сложную информацию. Эротические сигналы — это особый язык общения, способ связи биообъектов с мировой разумной средой, мировым Сознанием.

Как мировому Сознанию, если пользоваться этим термином, общаться с существами, стоящими на разных ступенях сознания? Есть для этой цели универсальный язык — язык эротизма. Это канал связи по вертикали. Но в еще большей степе-



ни эротизм способствует общению внутри вида, то есть по горизонтали. Эротизм, таким образом, — это и язык внутривидового общения, и язык общения с мировым разумом.

Одна из функций языка, как известно, получение новой информации. «Он познал ее» — так иногда говорят, имея в виду интимные отношения мужчины и женщины. Это значит, что мужчина получил о женщине такую информацию, которую каким-либо другим путем получить невозможно. Эта информация родственна интуитивному познанию или творческому озарению. Она передается и воспринимается сразу, целиком.

Мужчина при любовном акте выделяет энергию в окружающую среду. Этим он дает через эротическое действие информацию о себе и о своей возлюбленной в Космос. Если наши мысли формируют ноосферу (сферу разума), то сексуальная энергия тоже должна формировать свою сферу. Возможно, она, как и ноосфера, определяет наше будущее, поступки и мысли. Это совершенно новая постановка вопроса, не встречающаяся даже у русских философов-космистов, немало писавших по проблемам эроса. Думаю, наряду с ноосферой можно выделить и эротосферу, наделенную функциями энергетического банка данных, управляющего через механизм эротики поведением всех биологических организмов.

По Талмуду, во время полового акта мужчина и женщина общаются с Богом. Можно сказать, что они общаются с мировым банком данных — эротосферой.

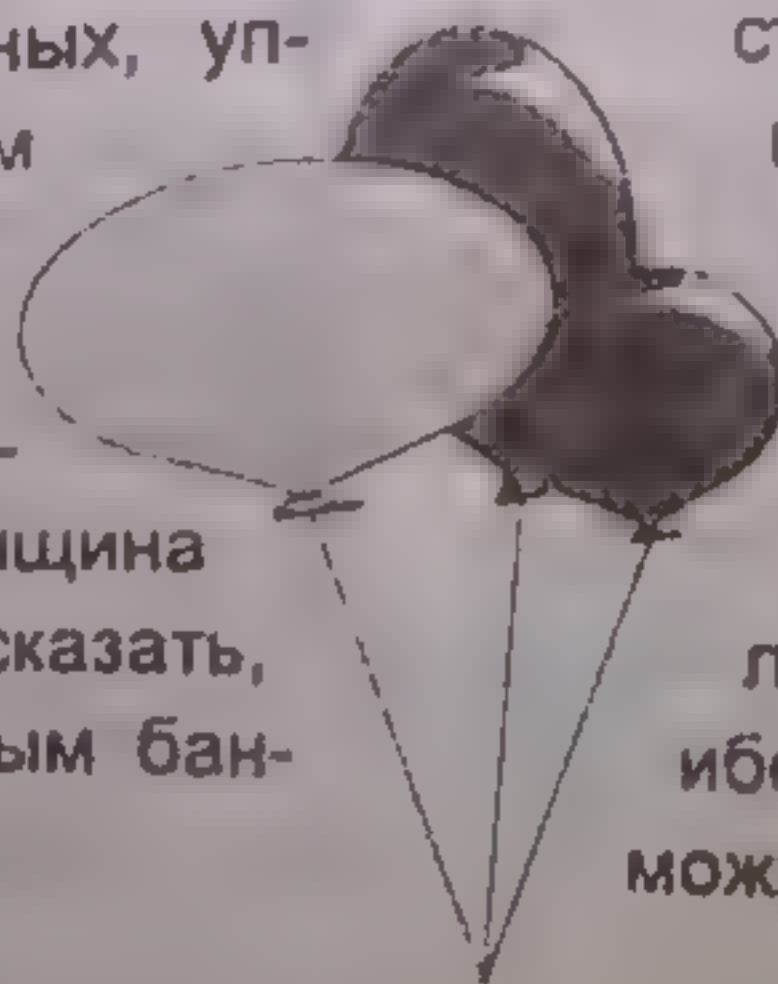
Когда мужчина направляет эту свою энергию на общение с женщиной, рождается энергетический поток, который несет огромное количество биологической информации. Она вплетается в общую информационную сеть Вселенной, оказывая влияние на происходящие события, и прежде всего на рождение людей. Эта информация космична, ибо энергия порождена Космосом и в Космос уходит.

### Код Вселенной

Итак, энергия эротического общения — огромная созидательная сила. Она намного превосходит простые цели воспроизводства. Поэтому можно предположить, что другой, главной, целью эротизма является управление живой и косной материей. С помощью этого универсального механизма мировое Сознание держит связь и с человеком, наиболее сложным объектом управления. Сложен объект — сложна и эротическая энергетика. Иногда эта сложность проявляется в виде непостижимых духовных взлетов и способностей к творчеству.

Духовный взлет и энергетическая вершина достигаются также и в момент любовного соединения. Происходит посыл информации в пространство, и на основе этой информации осуществляется причудливое переплетение судеб.

Эрос, с точки зрения космических законов, более значим, чем даже разум, ибо без эротизма жизнь невозможна.





# НА ГРАНИ ВЕКОВ

Профессор Бестужев-Лада не настаивает на том, что его прогнозы сбудутся непременно.

— Нельзя точно предугадать то, что можно изменить активными действиями, — говорит он. — Человеку, допустим, предсказали, что его ждут неприятности в ресторане. А он решил идти не в ресторан, а в кафе или вообще остаться без ужина. Поэтому прогнозы футурологов многовариантны: общая тенденция такая-то, но при принятии различных решений и результаты могут быть соответственно различными...

В предыдущем номере журнала «Будь здоров!» мы с Игорем Васильевичем обсуждали четыре варианта развития событий в России на пороге нового века. Ситуация в нашей стране складывается, по мнению футуролога, так, что лишь один из четырех путей обещает стране нормальное развитие, а народу — благополучие. Кому бы из политиков каждый из нас ни симпатизировал или, наоборот, кого бы терпеть не мог, к неизбежной катастрофе поведут нас те из них, кто явно или тайно воплощает идеологию коммунистическую, националистическую или мафиозную. Каждое из этих трех направлений политически и экономически обречено.



Спасителен лишь четвертый путь, который предполагает преобладание рыночных отношений, демократию, национальное единение и разгром мафии.

Об этом и шла речь в той части нашей беседы с профессором Бестужевым-Ладой, которая была опубликована в предыдущем номере журнала. А здесь речь пойдет о судьбах мира, не менее тревожных, чем дороги, которые выберет Россия.

— Неужели вы не уверены, Игорь Васильевич, в перспективах процветающей цивилизации Запада и развивающихся стран Востока?

— Сегодня все выглядит более или менее благополучно. Однако



проблемы — экономические, национальные, социальные, экологические — нарастают так быстро, что очень скоро возможен кризис, несовместимый не то что с процветанием, но и вообще с существованием современной цивилизации. Не подумайте только, что я мрачный пессимист, предрекающий человечеству одни неприятности. Футурологи разных стран, обсуждая перспективы мира, сходятся во мнении, что если не произойдет радикальных положительных перемен, то цивилизация, более или менее благополучно развивающаяся в течение 2000 лет, рухнет уже не позднее чем в XXI веке. Такие пророчества пугают, но футурологи снова и снова предъявляют свои расчеты, согласно которым в ближайшие десятилетия тенденции демографические, экономические и экологические придут к такому обострению противоречий, что окончиться они могут страшной катастрофой.

— Когда вы говорите о проблемах демографических, вы имеете в виду стремительное увеличение числа жителей Земли?

— Это опасно само по себе, ведь возможности нашей планеты расселить, прокормить и обогреть людей не беспредельны. Но о гораздо большей опасности свидетельствует анализ структуры населения земли. В так называемом Третьем мире стремительно нарастает безработица. Число безработных мужчин молодого и среднего возраста приближается к миллиарду. Их неграмотные отцы и деды, населявшие страны Азии, Африки и Латинской Америки, оказавшись без работы, проводили дни в молитвах, в поисках скудных

средств, они были приучены к ограничениям, к смирению. Сейчас сыновья, получив начальное образование, читают бульварную прессу, смотрят телевизор. Они уже знают, что есть другая жизнь, отличная от жалкого прозябания в трущобах, им рассказаны легенды и были о том, как некоторые их соплеменники, благодаря отваге и дерзости, ворвались в этот блистательный мир. Кинобоевики насаждают образ такого отчаянного героя и подстрекают к взрыву.

— Да, это бочка с порохом.

— Подожги фитиль — и она взорвется. Желаящих поджечь фитиль сколько угодно. Одни поджигатели призывают к единению под зеленым знаменем ислама, чтобы с оружием в руках взяться за новый передел мира. Другие, калибром поменьше, предлагают рискованную, но безбедную жизнь мафиози.

— Неужели весь Третий мир противостоит западной цивилизации?

— Потенциальных опасностей много, но реальная угроза — панисламизм. Пользуясь терминологией Льва Гумилева, можно назвать западную цивилизацию постпассионарной, время которой уходит, а исламскую — пассионарной, рвущейся к мировому преобладанию.

— И что же будет?

— Что будет — не знаю. Что может быть — страшно подумать. У экстремистов уже есть оружие массового уничтожения, включая бактериологическое и химическое. Никакими запретами и договоренностями невозможно удержать их от применения этого оружия. Как только наберут силу — применяют. Американцы



пока сдерживают экстремистов, но на кардинальный перелом не решаются. Их акции экстремисты используют для объединения исламских народов в борьбе против западной цивилизации. Обстановка накаляется. Ведь военная мощь Америки и НАТО безмерна. Если начнутся массовые террористические акции против жителей Нью-Йорка, Чикаго, Лондона или Парижа, чем им постоянно угрожают, никто не сдержит западных генералов от тотальных акций возмездия. Так может начаться третья мировая война.

— Игорь Васильевич, нарисованная вами перспектива вселяет ужас. Мне казалось, что в устах футуролога самыми серьезными угрозами для будущего прозвучат предположения об истощаемости источников энергии, о нарушении экологического равновесия, о проблемах продовольствия.

— Эти проблемы, как и многие другие, остаются актуальными. О них говорилось еще лет тридцать назад. С тех пор человечество не решило ни одной из подобных проблем. Зато обрело новые, гораздо более грозные.

— Мне кажется, профессор, что одним из роковых заблуждений западной цивилизации стала ошибка в ценностных приоритетах. Кино, телевидение, литература, пресса ориентируют людей, особенно молодых, на то, что главное в жизни — деньги. Будет много денег — будет всё: комфорт, всеобщее уважение, благополучие. В культуре нашей страны все-таки традиционно преобладала иная иерархия ценностей. У нас всегда

больше ценили человеческие качества — доброту, великодушие, душевные свойства, а не умение добывать материальные блага. Отсюда и нелюбовь к богатым, что в общем-то, конечно, глупо. В своей погоне за материальными благами западная цивилизация во многом утратила нравственные ориентиры, что, несомненно, делает ее менее жизнестойкой в свете тех угроз, о которых вы говорите.

— Безусловно. Двум историческим катастрофам — падению Рима и падению Византии, предшествовало полное падение нравов в обеих империях. Нравственное разложение привело к тому, что некогда грозные римские легионеры позволили горстке варваров перерезать себя словно стадо баранов. Прошло совсем немного времени, и римская цивилизация была сметена с лица земли вместе с римлянами. Среди развалин Вечного города бродили лишь бесхозные козы. Та же судьба постигла и Византию, ставшую жертвой сельджуков. И сегодня яркие огни западных столиц порой напоминают праздник на «Титанике», несущемся на встречу айсбергу.

— Вы считаете, что катастрофа неизбежна?

— Для всемирной катастрофы есть все предпосылки, но если человечество будет знать о грядущей опасности, то оно может принять меры, чтобы избежать роковых столкновений. Тем более что речь идет не о космических катастрофах, а о процессах, инициируемых людьми. Погибать, даже за, казалось бы, святое дело, никому не хочется. Значит, надо набраться благоразумия, пожерт-



ка-  
ние,  
ение  
От-  
то в  
воей  
тами  
огом  
енти-  
т ее  
тех  
риче-  
Рима  
гова-  
обеих  
жение  
озные  
горст-  
словно  
ем не-  
илиза-  
и вме-  
звалин.  
ь бес-  
тигла и  
сель-  
запад-  
г празд-  
мся на-  
строфа  
астрофы  
ли чело-  
рядущей  
ннять ме-  
х столк-  
идет не  
а о про-  
дьми. По-  
ы, святое  
начит, на-  
пожерт-

вовать частью притязаний и попы-  
таться договориться.

— Вы думаете, это возможно?

— Если народы поймут, что им угрожает, они станут выдвигать в руководители не «упёртых», зацикленных на одной идее, пусть даже великой, а людей разумных, готовых на компромиссы, способных на уступки ради спасения планеты. Вообще-то я думаю, что нам нужно некое мировое правительство, образованное на базе Организации Объединенных Наций. В этом случае функции министерства здравоохранения будет выполнять ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), а функции, скажем, министерства труда — МОТ (Международная организация труда) и т.д. Правительства отдельных стран в такой ситуации станут как бы региональными отделениями мирового правительства. Это не такая уж нереальная перспектива: объединение, особенно в Европе, уже начинается. Ареопаг мудрецов, решения которых будут обязательны для всех, сумеет удержать народы от конфликтов, решить самые сложные проблемы...

Прослушивая пленку с записью разговора с ученым, я не мог избавиться от сомнений: стоит ли предлагать мрачные предположения футуролога вниманию читателей журнала «Будь здоров!»? Ведь мы старались не запугивать читателя предсказаниями голода, холода,

нищеты, конца света. Наоборот, стремление поддержать, приободрить, вселить уверенность — принципиальная позиция нашего журнала. Но человек имеет право знать, что ожидает в недалеком будущем его, его детей, его внуков. Тем более что эти прогнозы — не плод фантазии гадалок, астрологов или лжепророков, а результат серьезного научного анализа. Кто не хочет задумываться о предстоящем, пусть не читает. Остальных, считаю, мы должны предупредить.

Наш журнал стоит вне политических интриг, как и вне рекламного бизнеса. «Будь здоров!» не принадлежит ни политикам, ни олигархам, ни бизнесменам. Мы существуем, чтобы помогать людям, которые нас читают. Но, строго говоря, отмежевываться от политики — это тоже политика. А мы хотим, чтобы люди в нашей стране были здоровы и жили полноценной жизнью, поэтому нам совсем безразлично, кто и как будет управлять нашей страной.

И еще хотелось сказать, что в своих прогнозах футуролог не уточнил роль, которую в судьбах мира могла бы сыграть Россия. Ведь наша страна, реши она свои проблемы, могла бы в силу своего географического положения, исторических корней и нравственного потенциала ок-  
заться тем мостом, который свяжет сы-  
тый Запад и бурля-  
щий Восток, помо-  
жет им найти вза-  
имопонимание и вза-  
имоприемлемые компромиссы.  
Почему бы нет?





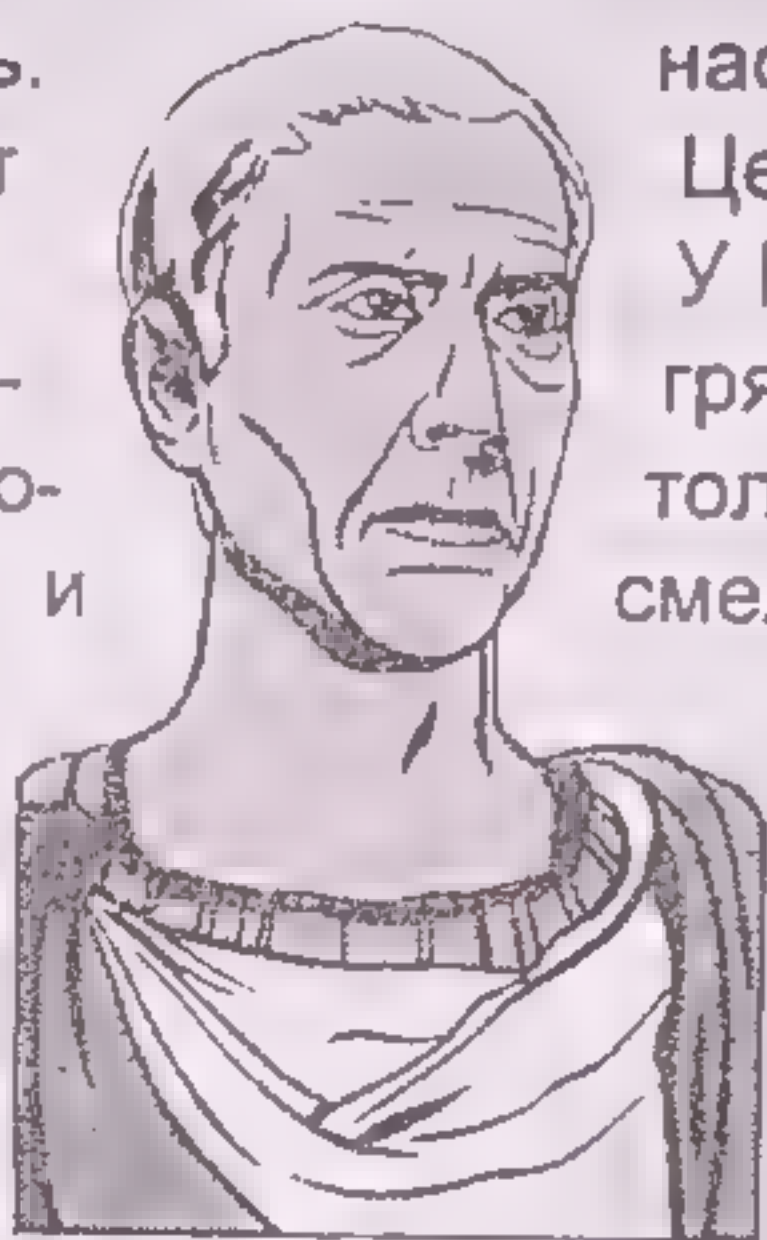
# РИМ перед катастрофой

История — лучший учитель. Но только для тех, кто хочет учиться.

...Лики императоров Древнего Рима были хорошо знакомы не только патрициям, но и плебсу: монеты с их изображением имелись у каждого в кошельке, а их мраморные и бронзовые бюсты стояли на всех форумах и рынках, в храмах и садах, даже во многих частных домах. Высокопоставленные «натурщики» требовали не только сходства с оригиналом. Октавиан Август хотел, чтобы его всегда изображали юношей, Нерон — поэтом-чтецом, Калигула — воином.

Привычка знать своих владык в лицо в сочетании с раскрепощенностью нравов приводила к поразительным сценам, дошедшим до нас в описаниях древних историков.

...После ряда блестящих побед Гай Юлий Цезарь вступает в Рим. Его квадрига въезжает в городские ворота, за ней маршируют легионы, но они не поют патристических песен и не славят полководца, а хором высмеивают его. Все новые легионы вступают в город, скандируя под мерный шаг: «Горожане! Берегите своих жен! Похотливый и плешивый — не-



насытен он!». И это про Цезаря, про триумфатора...

У Генриха Сенкевича в «Камо грядеши» читаем: «Римская толпа была насмешлива и, смелея в больших сборищах,

разрешала себе произдеваться даже над великими триумфаторами... Но чудовищное самолюбие Нерона не терпело и малейших колкостей или

острот, а тут посреди хвалебных криков иногда слышалось: «Меднобородый! Меднобородый! Куда везешь свою огненную бороду? Или боишься, что Рим от нее сгорит?». И те, кто это кричал, не знали, что в их шутке скрыто ужасное пророчество».

Еще фривольнее вели себя римляне на похоронах своих властителей. При погребении Веспасиана, например, некий шут в его маске, имитируя походку и манеру говорить усопшего императора, громко вопрошал, во что обойдется траурная церемония. Услышав в ответ: «В миллион сестерциев», он жалобно воскликнул: «Лучше дайте эти деньги мне, а труп мой бросьте в Тибр!». Так пишет историк Светоний в книге «О жизни двенадцати цезарей».

У древних поэтов можно найти



красочные описания сцен обжорства римских правителей. Ювенал, например, избрал темой одной из своих сатир историю о том, как для императора Домициана готовили камбалу небывалой величины. По этому вопросу был даже создан совет сенаторов. Поскольку рыбина не влезала ни в один кухонный горшок, сатирик ехидно советует Домициану обзавестись собственной гончарной мастерской и всегда возить ее за собой. Другие цезари, не отличаясь изощренным гурманством, брали количеством. Ежедневно на стол Александра Севера, например, попадало 15 л вина, 10 кг мяса, 10 кг хлеба, две курицы, один заяц и несчетное количество яблок.

Известно, что знатные римляне не сидели, а возлежали во время трапез. Так было, кстати, не всегда. Сначала в Древнем Риме, как и в античной Греции, принимали пищу, сидя на стульях. Позднее в своем неуемном стремлении к комфорту богатые римляне предпочли возлежать на триклиниях (ложах), покрытых коврами. Триклиниями стали называть и залы для трапез. Императоры проявляли изощренную фантазию при устройстве таких залов. Тиберий расположил триклинию на искусственном острове в гигантском морском гроте, Калигула — на ветвях исполинского платана (трапезная так и называлась — «Гнездо»), а стены триклинрии на вилле Нерона были выложены золотом, драгоценными камнями, слоновой костью и перламутром, потолок же вращался, наподобие небесного купола. За едой пользовались ложками, ножами и зубочистками. Пальцы омывали в чашах с ледяной душистой водой. Обьедки сбрасывали на пол.

Меню знатных римлян составля-

лось из самых разных продуктов, которые везли со всех краев гигантской империи: шампиньоны из Индии, мед из Греции, сыр из Далмации, свинину из Галлии, сливы из Дамаска, фиговые острова Хиос, хрен с берегов Нижнего Рейна. Гостям подавались такие экзотические кушанья, как павлиньи или соловьиные язычки, фазаньи или страусиные мозги. Придворные кулинары изобретали невероятные блюда, например «тетрафармакум» — его готовили из фазаньего мяса, коровьего вымени, ветчины и сладостей.

В общем, елось в изобилии, о чем свидетельствуют и дошедшие до нас описания пиров у полководца Лукулла, который слыл большим гурманом, и сочинение «О кулинарном искусстве» Апиция, богача и гастронома начала I века. А что пилось? Главным напитком было вино, разбавленное водой или снегом. Историк Плиний Старший перечисляет в своих сочинениях 185 сортов вина. Лучшим считалось фалернское. Пили также виноградный сок с медом и «лимонад», который готовили из воды, уксуса и взбитых яиц. А вот изобретенное древними египтянами и столь полюбившееся кельтами и германцам пиво в Риме совсем не прижилось, особенно у знати, поскольку римские врачи сочли «ячменный сок» вредным для здоровья.

Пили по-разному. Август, например, осиливал шесть стаканов. Нерон не увлекался питьем, ибо мысли его были заняты декламацией собственных сочинений, но большинство... «Большинство гостей уже лежали под столами, другие нетвердыми шагами бродили по триклинию, иные спали на ложах, громко храпя или изрыгая в полусне излишек выпитого вина, — и на охмелевших консулов и сенаторов, на перепившихся всадни-



ков, поэтов, философов, на спящих пьяным сном танцовщиц и патрицианок, на все это общество, еще всевластное, но уже лишенное души, увенчанное цветами и предающееся разврату, но уже теряющее силу, из золотой сети под потолком сыпались и сыпались розы» («Камо грядеши»).

Пиршества цезарей сопровождались выступлениями артистов и гладиаторов, гостей развлекали танцовщицы и шуты, за едой было принято играть в кости и, разумеется, внимать тому, что скажет хозяин дома.

Впрочем, развлекаясь, не стоило расслабляться, ибо в любой момент пирующих владык могла подстеречь угроза отравления. Не спасала даже специальная должность «прэгустатора». Назначенный на нее вольноотпущенник должен был пробовать все блюда и пригублять все вина. Но ведь прэгустатора можно было подкупить, и, оставшись в живых после снятия пробы, он мог сам стать орудием отравления...

Калигулу подозревали в том, что он отравил на пиру свою бабушку Антонию. Его сестра Агриппина Младшая отравила грибами своего дядю и второго супруга Клавдия, чтобы посадить на трон сына от первого брака Нерона, а тот потом повелел отравить заботливую мамашу. Уже став императором, Нерон, подкупив прэгустатора, отравил на пиру своего соперника Британника. Впоследствии он тем же способом одного за другим устранял богачей-вольноотпущенников, забирая себе их состояния. За помощь в этом щепетильном деле он щедро награждал составительницу ядов Лукусту и даже повелел ей основать тайную школу мастерства, которым она столь совершенно владела. Искусство отравления родственников и друзей за пиршественным

столом со временем достигло поистине небывалых высот. Убийца и жертва могли по-братски пользоваться одним и тем же ножом, и обреченный на гибель не замечал, что режет свой кусок мяса другой стороной ножа, которая как раз и смазана ядом...

Здоровье императоров, столь ценное для государства, тоже отражено в исторических хрониках. Известно, что Цезарь и Калигула страдали эпилепсией, Октавиан Август постоянно мучился зубами (кстати, пломбы даже таким высокопоставленным пациентам делали из пережатого мышинного помета), Клавдий болел подагрой, близорукий Нерон в качестве монокля использовал круглый шлифованный изумруд. А на одной из стен отхожего места в городке Геркуланум, разрушенном в 79 году н.э. вместе с Помпеей, некий врач Аполлинарис собственноручно засвидетельствовал резцом, что благодаря его, доктора, стараниям император Тит «здесь хорошо покакал».

Здравоохранением владык Рима во II веке н.э. ведал знаменитый врач Гален. Он постоянно требовал от своих пациентов упражнять тело игрой в мяч, бегом или кулачными боями. О пользе игры в мяч и ее преимуществах перед обычными прыжками и бегом Гален даже написал специальный трактат.

Но какая физкультура могла помочь правителям Рима, коль скоро, по данным немецкого исследователя античности Александра Демандта, из 85 императоров, от Гая Юлия Цезаря до Юстиниана, клинком, ядом или удавкой были умерщвлены 54?

«О времена! О нравы!» — восклицали тогда. А наш знаменитый современник спустя почти два десятка веков спросил нас: «Какое, милые, у нас тысячелетие на дворе?».



# Коэффициент эрудиции

Кто?

Среди 29 лицеистов первого, «пушкинского» выпуска он был самым родо-  
вым (Рюрикович!) и едва ли не самым успешным в учении. Ему, князю (ли-  
цейское прозвище — Франт), прочили блестящее дипломатическое будущее:  
он и впрямь был зачислен чиновником IX класса в коллегию иностранных дел,  
и ему писал Пушкин: «Нам разный путь судьбой назначен строгой, / Ступая в  
жизнь, мы быстро разошлись».

Однако наш герой не побоялся осенью 1825 года посетить опального по-  
эта в Михайловском, а наутро после 14 декабря долго, хотя и тщетно, угова-  
ривал Ивана Пущина принять от него заграничный паспорт и уплыть на ино-  
странном корабле из Петербурга. Позже его карьера была приостановлена  
ссорой со всемогущим шефом жандармов Бенкендорфом, после чего в его  
тайном деле появилась запись: «Не без способностей, но не любит Россию».

Его, 57-летнего, извлекают из небытия лишь после смерти Николая I. Про-  
играна Крымская война, Россия изолирована, срочно требуется новая дипло-  
матия, и князь, став послом в Вене, а затем шефом МИД и канцлером, вели-  
колепно реализует свой же тезис: «Великая держава себя не провозглашает  
— она себя утверждает». Известна и его фраза той поры: «Россия не сердит-  
ся, Россия сосредоточивается...». Вспоминая своих лицейских товарищей в  
стихотворении «19 октября», Пушкин заканчивает его такими строками: «Кому  
ж из нас под старость день Лицея/ Торжествовать придется одному?». Эти  
человеком стал наш герой.

Где?

Эта белая с розоватым оттенком базилика, увенчанная куполом-шлемом,  
видна почти отовсюду в городе. Церковь начали строить в 1871 году на высо-  
ком холме в память о чудесном избавлении от иноземных захватчиков,вне-  
запно снявших осаду города. Первые богослужения в храме прошли через 20  
лет, а полностью он был завершён лишь в 1919-м. По непонятной причине до-  
вольно хрупкий известняк, из которого сложены его стены, с каждым годом  
становится все прочнее и белее. Не оттого ли, что церковь названа «Святым  
сердцем Иисуса» и послужила символом примирения нации, расколовшейся  
на повстанцев и верноподданных?

Когда?

Тот год начался в СССР юбилеем главы партии и правительства, награж-  
денного званием Героя Советского Союза, а завершился тем, что тот же дей-  
тель был отправлен на пенсию «по состоянию здоровья». На горном австрий-  
ском курорте Инсбрук прошла очередная Белая Олимпиада, оказавшаяся из-  
за оттепели столь бесснежной, что организаторам пришлось завезти на лыж-  
ные трассы 25 тысяч тонн снега. Там же впервые советские фигуристы заво-  
вали олимпийское золото (Людмила Белоусова и Олег Протопопов в парном  
катании). Свой юбилей отпраздновали и в ФРГ: туда на заработки прибыл  
миллионный по счету «гастарбайтер». Им оказался португалец, которому  
прямо на вокзале торжественно вручили мопед.

Ответы на стр. 109



# СТРАННЫЙ АМЕРИКАНЕЦ

Трудно заметить что-нибудь живое в портретах великих людей на страницах энциклопедий. Но этот не таков. Высоченный лоб, нервное, изможденное лицо, горящие глаза, аристократическая болезненность в облике, утонченность в одежде. Энциклопедический словарь Уэбстера, поместивший этот портрет Эдгара По, словно отстраняется от необычного соотечественника. Половину крохотной статьи занимает фраза: «Его произведениями особенно восхищались во Франции, причем его творчество оказало большое влияние на французских поэтов и новеллистов».

Эпиграфом к своей «Тысяча второй сказке Шехерезады» Эдгар По выбрал поговорку «Правда необычнее вымысла». Она вполне могла быть высечена на его надгробии, если бы могила знаменитого американского писателя не была просто холмиком на самом бедном кладбище города Балтимора.

Жизнь этого человека необычнее любого вымысла. Он испытал и безмятежное благополучие, и крайнюю



нищету. Его след в литературе США замечен и понят американцами лишь с помощью европейских читателей. Поразительна амплитуда оценок его творчества — от «он не имел ни литературной, ни социальной почвы под ногами (современный критик Генри Пэнкост) до «Америка породила двух великих писателей — Эдгара По и Марка Твена» (Бернард Шоу).

Будущий писатель родился 19 января 1809 года в Бостоне, в актерской семье, известной прежде всего благодаря матери: Элизабет Арнольд По доводилось играть еще в лондонском Ковент Гардене. Впрочем, от бедности это семью не спасло, что быстро и свело обоих родителей в могилу.

Двухлетний Эдгар По становится Эдгаром Алланом По: его усыновляют супруги Алланы, богачи-шотландцы, жившие в городке Ричмонд, штат Вирджиния. Через четыре года Эдгара, окруженного гувернерами и слугами, везут в Европу. Голова мальчика забита историями о кладах и привидениях (из сказок няни-негритянки), а теперь он живет в тех самых



древних, таинственных замках Англии и Шотландии, которые раньше существовали только в его воображении. Здесь же начинается для него классическое образование, разумеется в аристократическом колледже.

Дома, в Америке, он продолжает учиться. Красавец из богатой семьи, студент, одинаково сильный в науках гуманитарных (читает на латыни, греческом, французском, итальянском, немецком) и естественных (усиленно изучает физику, химию, астрономию, медицину, математику, ботанику). Блестящий атлет, неизменно побеждавший на соревнованиях по плаванию. Шарль Бодлер, первый переводчик Эдгара По, с удивлением замечает: «Этот американец, изящно сложенный, с миниатюрными, прямо-таки женскими руками и ногами, обладал удивительной физической силой».

Первой пробой его пера, как водится, стала поэзия — пока еще слабая, подражательная. Сборник «Тамерлан и другие поэмы», изданный восемнадцатилетним автором на свои деньги, вызвал недовольство отца. Впрочем, была и другая причина для размолвки — крупный карточный проигрыш Эдгара. Да и вообще его мятежный характер плохо сочетался с пуританским нравом мистера Аллана. Кончилось тем, что Эдгар По ушел из семьи, бросил университет и уехал из Ричмонда.

А дальше — вербовка в армию, два года исправной службы, чин старшего сержанта. И вдруг — покаянное письмо приемной матери. Миссис Аллан откликнулась, блудного сына выкупили из армии, но, вернувшись в Ричмонд, он уже не застал мачеху в живых. Отчим поставил ему свои жесткие условия, и Эдгару оставалось лишь подчиниться. Он по-

ступил в военную академию Уэст-Пойнт, но в это же время ухитрился издать еще один стихотворный сборник с переписанным «Тамерланом». Эта скромная книжечка занимала его куда больше, чем все военные науки, — вскоре его отчислили из академии за неуспеваемость. Мистер Аллан к тому времени женился вторично, и его новая супруга знать не желала Эдгара Аллана По, который к тому же, явившись в их дом, вел себя дерзко. В общем, приемный отец перестал видаться с пасынком и даже не упомянул его имени в предсмертном завещании.

В 1833 году Эдгар По в наглухо застегнутом пальто (чтобы скрыть отсутствие всякой иной одежды), с заметными морщинами на лице (а ему лишь 24!) является в редакцию балтиморского журнала «Сатердей Визитор», чтобы получить 100-долларовую премию за рассказ «Рукопись, найденная в бутылке». Рассказ примечателен не только тем, что он спас Эдгара По от голодной смерти и открыл ему путь в литературу. Маленькое произведение, написанное в жанре, который сегодня именуется научной фантастикой (а в ту далекую пору звался лжефантастикой), стало четкой границей в творчестве Эдгара По, впервые продемонстрировав его неповторимый стиль.

По словам его современника американского писателя Рассела Лауэла, «Эдгар По сочетал в своей замечательной манере две способности, которые редко объединяются: силу влияния на разум читателя неясными тенями тайны и такое умение изображать детали, когда ни одна шпилька, ни одна пуговица не остаются неописанными».

В «Необыкновенном приключении некоего Ганса Пфалля» герой рас-



сказа ведет протокольно точный дневник своего полета на воздушном шаре на Луну, наблюдает за собственным физическим состоянием и поведением животных в разреженной атмосфере, учитывает в полете земное и лунное притяжение и т.п. Перед нами — явный предтеча короля фантастики Жюль Верна, начавшего, кстати сказать, с романа «Пять недель на воздушном шаре».

Еще больше поражает обилие реальных или, скорее, правдоподобных деталей в «мистических сказках» Эдгара По. «Председатель был желт, как шафран, но черты его лица не привлекли бы внимания и о них не стоило бы упоминать, если бы не одно обстоятельство: лоб у него был до того безобразный и неестественно высокий, что казалось, будто поверх головы надето нечто вроде колпака или кивера в виде огромного нароста. Стянутый, точно кисет, ввалившийся рот улыбался с какой-то дьявольской приветливостью, и глаза от действия винных паров казались остекленевшими... В правой руке распорядитель сжимал берцовую кость». Пожалуй, так может выглядеть обезумевший пьяница. А между тем перед нами Король Чума, пирующий со своей свитой в опустошенном «черной болезнью» средневековом Лондоне.

Наверное, самый поразительный пример точности фактов, приводимых писателем в подтверждение невероятных ситуаций и событий, — его рассказ «Низвержение в Мальстрём». Описание Эдгаром По гигантского смертоносного водоворота в океане так досконально и правдоподобно, что в соответствующей статье Британской Энциклопедии «Низвержение в Мальстрём» цитируется как авторитетный источник.

Фантастика и реальность про-

должали сочетаться в жизни самого Эдгара По. Его имя уже известно в Америке, но призрак нищеты, словно адская секира из его рассказа «Колодец и маятник», размеренно и неотвратимо раскачивается совсем рядом. За прославленную поэму «Ворон», строка из которой с тяжелым, каркающим словом «nevermore» («никогда») вошла чуть ли не во все языки мира, автор получил всего пять долларов. И тем не менее он продолжает попытки зарабатывать на жизнь писательским трудом, а не выращиванием хлопка или промыванием золота. Станный американец!

Более того, Эдгар По мечтает о собственном художественном журнале, который собрал бы талантливых авторов, хотя прекрасно знаком с американским рынком печатной продукции. Он не раз смеялся в своих памфлетах над нахальными и бездарными журнальчиками «Тамтарам», «Сластена», «Горлодер», «Абракадабра». В сатирическом рассказе «Литературная жизнь Каквас Тама, эсквайра» он описывает нелепую ситуацию, которую сам не раз провоцировал. Он посылал в редакции стихи Гомера, Мильтона, Данте и получал в ответ разгромные рецензии типа: «Некий субъект препроводил нам свои стишонки (строк 50-60), начинающиеся таким манером:

Гнев, о богиня, воспой Ахиллеса,  
Пелеева сына,  
Грозный, который ахейнам  
тысячи бедствий соделал...»

«Любовники денег» — так называл Эдгар По соотечественников-северян, презирая их за примитивность и пошлость. Лишь во франкофильской аристократии Юга он видел черты благородства, поэзии и красоты. Но и эти близкие ему проявления культуры постепенно сходили на нет:



«...Я смотрел на запустелую усадьбу — на одинокий дом и угрюмые стены, на зияющие глазницы выбитых окон, чахлую осоку, седые стволы дряхлых деревьев — с чувством гнетущим, которое могу только сравнить с пробуждением курильщика опиума, горьким возвращением к обыденной жизни, когда завеса спадает с глаз и презренная действительность обнажается во всем своем безобразии...».

Это из «Падения Дома Эшеров», таинственного, мрачного, но абсолютно трезвого рассказа, не оставляющего сомнений в том, что американскую аристократию ждет конец, похожий на конец Магдалины Эшер. Заживо погребенная, она вырвалась из склепа, чтобы тут же умереть.

Впрочем, есть у Эдгара По герой, совмещающий предприимчивость и аристократизм. Это сыщик-самоучка Огюст Дюпен из его криминальных рассказов, прародитель Шерлока Холмса, Эркюля Пуаро, комиссара Мегрэ. И на этот раз Эдгар По оказался зачинателем многообещающего жанра, наделив своего героя не только пронизательным умом, но и ироничностью, готовностью к шутке.

Да, фантаст и мистик, Эдгар По знал толк и в юморе. Достаточно прочесть уморительный рассказ «Черт на колокольне», где описываются странные и смешные происшествия в голландском городке Школькофремен. Чертик испортил городские часы, и аккуратные, добродетельные старички, роняя свои трубки,

ахают: «Дряннатсать! Дряннатсать! Майн Готт, сейтшас, сейтшас дряннатсать тшасофф!»...

В 1837 году жизнь, наконец, улыбнулась ему. Он добился признания и даже некоторого достатка. К этому времени относится и его женитьба на четырнадцатилетней кузине Вирджинии Клемм. Но счастье рухнуло стремительно. На одном из музыкальных вечеров у Вирджинии пошла горлом кровь. Врачи сочли положение безнадежным. Болезнь продолжалась еще несколько лет, и это было мучительным испытанием для Эдгара По. «Я пил, один Бог знает, как часто и как много, — писал он впоследствии. — Враги утверждали, что я обезумел оттого, что пил, хотя я пил именно оттого, что обезумел».

В 1847 году Вирджиния умерла. Эдгару По не было тогда и 39 лет, но жизнь для него кончилась.

Слышишь ты железный звон —  
Тяжкий звон?

О конце напоминает  
монотонным пеньем он...

Это строки из стихотворения «Колокола», опубликованного вскоре после его смерти в 1849 году.

Конец Эдгара По оказался еще более трагичным, чем можно было представить. Он с успехом прочел в Ричмонде лекцию «Принципы поэзии», получил большой гонорар, приехал в Нью-Йорк и там стал жертвой банды мошенников. Писателя ограбили, опоили наркотиками и бросили умирать на садовой скамейке.

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

1. Князь Александр Михайлович Горчаков (1798-1883)
2. Париж. Церковь Сакре-Кёр на Монмартре
3. 1964 год



**РАДИО «ГОВОРIT МОСКВА»**  
3-я кнопка проводной сети и 90,8 FM

Каждую субботу в 12.05 и каждое воскресенье в 11.05 в прямом эфире  
— передача «Живите на здоровье»

Мы знакомим слушателей  
с лучшими медицинскими центрами Москвы;  
с имеющими безупречную репутацию  
отечественными производителями товаров и услуг;  
рассказываем о всевозможных способах восстановления  
и поддержания здоровья

Каждое утро в 6.50 на наших волнах — передача «Ваше здоровье»:  
рецепты народной медицины;  
медицинский калейдоскоп;  
наиболее интересные публикации  
из отечественной и зарубежной прессы на тему о здоровье



Дважды в месяц в 6.50 утра  
в передаче «Ваше здоровье» прово-  
дится обзор очередных номеров  
журнала

«Будь здоров!»

Телефон радио «Говорит  
Москва»: 247-91-16

Телефон прямого эфира:  
247-98-55

**В следующем  
номере:**

БОЛЕЗНЬ, КОТОРУЮ ПРИДУМАЛ АЛЬЦГЕЙМЕР  
ЗАБЫТЬ ОБ АЛЛЕРГИИ  
ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ  
«КАК Я СНИЖАЮ ДАВЛЕНИЕ»  
КОЖА, КАК У РЕБЕНКА  
БОЛИТ СПИНА. ЧТО ДЕЛАТЬ?  
О ПОЛЬЗЕ КИСЛОЙ КАПУСТЫ  
МОЛОКО ДЛЯ ДЕВОЧЕК  
ОТ ЧЕГО УМЕР БЛОК



## Журнал поступает в продажу в магазины

### в Москве:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
- ✓ Магазин оздоровительных продуктов питания,  
ул. Ирины Левченко, 6, ☎: 943-62-28;
- ✓ «Спортивная книга», Сретенка, 9;
- ✓ «Игра в бисер», Старая Басманная, 15;
- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а;
- ✓ «Логос-М», ☎: 974-21-31;
- ✓ «Библио-Глобус», Мясницкая, 6;
- ✓ А также в киоски Роспечати

### Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников  
У него есть выпуски журнала "Будь здоров!" за предыдущие годы

✉ 310023 Харьков. До востребования.  
Кавешникову Станиславу Ивановичу  
☎ (0572) 11-48-64

В редакции есть выпуски журнала за 1993-1998 гг.:  
№5/6 за 1993 г.; №2, 4, 11/12 за 1994 г.; №2, 6, 8-12 за 1995 г.;  
№1,4-6, 12 за 1996 г.; №1-4,7, 9-12 за 1997 г.; №1-12 за 1998 г.,  
№1,2 за 1999 г.

а также книги  
академика Н.М. Амосова  
**«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»,**  
В.В. Коновалова  
**«СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА»**  
и  
С.Б. Шенкмана  
**«МЫ — МУЖЧИНЫ»**



Министерство связи  
Роспечать

73035

**АБОНЕМЕНТ** на  
**"Будь здоров!"**

журнал (индекс издания)

(наименование издания)										количество комплектов	
на 1999 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

ПВ

место

пи-тер

на

журнал

73035

(индекс издания)

**"Будь здоров!"**

(наименование издания)

Стоимость	подписки	_____ руб _____ коп	Количество комплектов
	пере-адресовки	_____ руб _____ коп	

на 1999 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

Подписаться на журнал «**БУДЬ ЗДОРОВ!**»  
можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны

Подписная цена одного номера,  
установленная редакцией, — 3 рубля

Цена, указанная в каталоге, включает почтовые надбавки

Подписной индекс **73035**

Общий каталог газет и журналов Роспечати, стр. 136

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93  
том 2:95200 — периодические издания

Подписано к печати 1.02.99. Свидетельство № 01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16

Цена свободная. Тираж 108000 экз. Заказ № 62

ГП Московская типография №13 Государственного Комитета РФ по печати  
Москва, 107005, Денисовский пер., 30

ВПЕРЕ





ВПЕРЕД, РОССИЯ!

Фото Владимира Коробицина



Индекс 73035



Париж. Сакре-Кёр



№ 6  
1999

# 112

## СТРАНИЦ О САМОМ ГЛАВНОМ

# ЗДОРОВ!

та  
ручная  
овая  
ма  
лено  
ть  
отив  
та  
ебок  
льные  
ы  
х





НАДЕЖНЫЙ МУЖЧИНА

Фото Дениса Медведева

Гл  
Ст

Ре  
Ни  
Ир  
Эл  
Ра  
Иго  
Гал

Зам  
реда  
Вер  
Ян Ц

Обоз  
Татья  
Вале

Науч  
Алла

Млад  
Татья

Худож  
Олег А

Технич  
Нина С

Рисунк  
Адольт

Фото на  
Бориса

© «Будь



Ежемесячный журнал  
№6 (72), июнь, 1999 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Главный редактор  
Стив Шенкман

Редакционный совет  
Николай Амосов  
Ирина Васильева  
Элла Памфилова  
Рафаэль Перловский  
Игорь Тер-Ованесян  
Галина Шаталова

Заместители главного  
редактора  
Вера Шабельникова  
Ян Шенкман

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Научный редактор  
Алла Юнина

Младший редактор  
Татьяна Сыромятникова

Художник  
Олег Айзман

Технический редактор  
Нина Суровцова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Бориса Кремера

© «Будь здоров!», 1999 г.

# БУДЬ Здоров!

## В НОМЕРЕ:

ТАТЬЯНА АБРАМОВА «Я люблю всех!» .....	3
НИНА САМОХИНА Еще одна гипотеза .....	7
ИГОРЬ ГАВРИЛОВ-АВЕРЧЕНКО Гантели от старости .....	12
ВИТАЛИЙ ГИТТ Болит колено. Что делать? .....	17
АНАТОЛИЙ ГРИБКОВ Пчела лечит инсульт .....	21
ДМИТРИЙ МАКУНИН А если сильно ужалит? .....	26
БЕРТА ТРИШИНА Гуськов против простатита .....	29
ДЖИН КАРПЕР Моя антираковая программа .....	32
ВИКТОР СЕЛИВАНОВ Питание для мозга .....	35
ВЛАДИМИР КОРСУН Травы от эпилепсии .....	36
НИНА СИДОРЧЕНКО Лекарственные травы. Противопоказания .....	38
ВЛАДИМИР ХАЧАТРЯН Нам поможет чайный гриб .....	42



Адрес редакции:  
107005, Москва,  
Бауманская ул., д. 58,  
корп. 5

Телефоны: 267-34-60,  
265-49-43  
Факс: 267-34-60

**Наши банковские  
реквизиты:**

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в КБ «АПР-Банк»  
в г. Москва  
БИК 044585791  
корр. счет  
№30101810200000000791  
ИНН 7729081593

**Наш адрес в Интернете:**

[www.bzdorov.comtel.ru](http://www.bzdorov.comtel.ru)

Электронная почта:

[bzdorov@comtel.ru](mailto:bzdorov@comtel.ru)

Поддержку в Интернете  
осуществляет провайдер



**PRESHBURG COMTEL**

[www.comtel.ru](http://www.comtel.ru)

тел/факс 361-54-16

**АЛЕКСАНДР ЭЙДЕЛЬНАНТ**

Всё об облепихе ..... 46

**НАТАЛЬЯ БАРАНОВА**

Кот избавил меня от остеохондроза ..... 50

**ИРИНА ЛАПШИНА**

Телевизор смотреть полезно ..... 52

Поможем друг другу ..... 54

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Маршак искал и нашел ..... 60

**БОРИС ДЕХТЯР**

Зизифус от гипертонии ..... 65

**БОРИС БОЧАРОВ**

Средиземноморская диета ..... 66

**СЕРГЕЙ БАРСОВ**

О пользе свеклы ..... 68

**СЕРГЕЙ ДЕМКИН**

Пятое чувство ..... 72

**Г.Л. РАТНЕР**

Сексуальные запросы пожилого мужчины ..... 78

**В. ИВАНОВ, Э. ГЛОБА**

Гимнастика для лежебок ..... 80

**АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ**

Животные тоже плачут ..... 83

**АЛЕКСАНДР ПУШКИН**

Поэзия ..... 88

**С.С. ЮДИН**

Ранение и смерть Пушкина ..... 90

Коэффициент эрудиции ..... 94

**АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ**

Кафка — чужой среди всех ..... 95

**ИГОРЬ БЕСТУЖЕВ-ЛАДА**

Что было бы, если бы... ..... 101

**СЕРГЕЙ МАЛИНИН**

Екатерина — великая? ..... 103



# "Я люблю всех!"



Однажды мы с Александром Алексеевым гуляли по лесу. Вдруг он увидел бревно, перекинутое через ручей на высоте около метра.

— Пройдись по нему, — предложил он мне. Я решительно отказалась. Тогда Александр быстро пробежался по бревну. Меня поразило то, как легко он это сделал. «Почему же я решила, что не смогу?» — рассердившись на себя, подумала я. Потом расслабилась, сосредоточилась и спокойно прошла по бревну.

Фото Тофика Шахвердиева

Мою первую реакцию на предложение пройти по бревну московский психолог Александр Алексеев относит к разряду *самодиверсий*, то есть поступков, наносящих вред прежде всего тому, кто их совершает. На первый взгляд, это странно, но нередко все мы так поступаем. Алексеев видит причины самодиверсий в том, что люди привыкли делить все окружающее их на хорошее и плохое.



Исходя из опыта, полученного в детстве, воспитания, общественной морали, продиктованных ею установок и стереотипов, человек привыкает считать целый ряд вещей и явлений плохими, вредными, опасными и старается избегать их. Попав в ситуацию, вызывающую у него отрицательные ощущения, он начинает действовать, руководствуясь не логикой и здравым смыслом, а негативными установками, сформировавшимися в его подсознании.

Так закрепляются отрицательные программы. Именно под их воздействием человек приходит к убеждению, что окружающий мир опасен и жесток, или начинает воспринимать себя как неудачника, робкого, неустроенного, не заслуживающего ничего хорошего.

Под влиянием этих отрицательных программ и совершаются поступки, которые Алексеев называет самодиверсией. Самодиверсии прежде всего являются результатом неприятия или отрицания самого себя, своих способностей, а затем уже негативного отношения ко всей ситуации в целом.

Вот типичный пример. Мать узнает, что у сына появилась девушка, с которой он проводит все свободное время, из-за чего меньше внимания уделяет ей, — и начинает мучаться ревностью и подозрениями. Она не только лишается покоя — ухудшаются ее отношения с сыном, его девушкой, родителями девушки и т.д. Это и есть самодиверсия — поступок, разрушающий ощущение внутреннего покоя и счастья. Причина такого поведения в том, что реальная ситуация не совпадает с ее видением матерью. Мать внушает себе, что эта девушка сыну не пара и что ему вообще еще рано встречаться с девушками.

Чтобы вырваться из круга отри-

цательных программ, приводящих к самодиверсиям, требуется усилие. Однако большинство из нас считает, что гораздо безопаснее и проще ничего не делать, да и вообще совершать усилия мало кому нравится. А отрицательные установки таковыми порой не воспринимаются, и тогда поведение, которое они диктуют, считается единственно верным. Так мы отрезаем себе дорогу к счастью и внутреннему покою.

Александр Алексеев выделяет типичные виды самодиверсий. Например, *тирания*. Это механическое следование придуманным нами же разнообразным стереотипам по типу «должен», «надо», «обязан», «нельзя». Мы загоняем себя в жесткие рамки норм и правил, считая, что именно они не дают миру вокруг нас развалиться. Однако Алексеев относительно всех этих «должен» и «нельзя» придерживается иного мнения.

Постоянное выполнение правил, которые нам не нравятся, считает он, приводит к раздражению и нервным болезням. Следуя правилам, которые нам кажутся неоспоримыми, мы зачастую добровольно отказываемся от свободы выбора наиболее эффективных способов решения проблемы. Более того, мы рискуем разрушить отношения с близкими нам людьми, потерять их любовь.

Элементарное нежелание или неумение пересмотреть свои взгляды и встать на точку зрения другого человека могут привести к самым печальным последствиям.

Вот какую историю рассказал мне Александр. Молодой мужчина заподозрил жену в неверности. Вместо того чтобы объясниться, он стал следить за ней. Начались ссоры и скандалы. Брак разрушился, дети потеряли отца, сам он тяжело заболел и попал в нервную клинику. В ре-



зультате оказалось, что жена не была ни в чем виновата, просто ее представления о свободе и независимости в браке не соответствовали представлениям ее мужа, который был домашним тираном, считающим, что, выйдя замуж, женщина целиком принадлежит мужу и не имеет права выбирать друзей по своему вкусу.

Соблюдать правила и нормы, считает психолог Алексеев, имеет смысл только тогда, когда это ведет к самореализации, развитию и счастью, в противном случае нормы и правила оказываются для нас разрушительными.

Еще один вид самодиверсий — *самоотрицание*. Такой тип поведения основывается на следующих убеждениях: «я недостаточно хороший», «меня не за что любить», «я себе не нравлюсь» и так далее. Самоотрицание делает нас очень восприимчивыми к мнению других людей, заставляет отказываться от собственного мнения или вовсе не иметь его. Мы часто навешиваем на себя ярлыки вроде «я слишком толстая», «я глупо себя веду», «у меня нет способностей», «у меня плохая память» и тому подобных для того, чтобы оправдать свои недостатки, свое нежелание развиваться, работать над собой, что-то менять в своей жизни, чтобы оправдать свой страх перед изменениями.

*Страх* — еще она мощная самодиверсия. Страх — эмоция, которая помогает человеку выжить в случае опасности. Если вам навстречу неожиданно вылетит автомобиль, вы не будете долго раздумывать. Страх заставит вас мгновенно предпринять действия по спасению собственной жизни. Но часто мы испытываем страх, не соответствующий реальной опасности. Такой страх отрицательно действует на психику, разрушает здоровье и парализует волю

Причина такого парализующего страха в том, что мы, заранее переживая возможные последствия опасной ситуации, закрепляем и усиливаем первоначальную реакцию страха. В этом случае наш мозг занят уже не поиском путей к спасению, а смакованием воображаемых ужасов.

Вот еще одна история, рассказанная Алексеевым. Однажды к молодой девушке на улице подошла цыганка с орущим младенцем на руках и, схватив за рукав, стала требовать денег. Девушка поспешила скрыться. Вслед ей цыганка крикнула замысловатое проклятье. Это происшествие произвело сильное впечатление на девушку. Случилось так, что вскоре у нее обнаружилась язва желудка, потом она рассталась с любимым человеком, на работе возникли серьезные проблемы. Все эти несчастья в ее сознании прочно связались с цыганкой. С утра до вечера она не могла думать ни о чем другом, кроме катастроф, которые ждут ее в будущем. Эти мысли сильно расстроили ее душевное здоровье.

Для того чтоб чрезмерный страх не возник, объясняет Алексеев, нужно сосредоточиться не на нежелательном исходе и ужасных последствиях того действия, которое вы собираетесь совершить, а на результате, которого вы желаете достичь. Если вы хотите сорвать яблоко, думайте не о том, что будет с вами, если вы упадете с яблони, а о вкусе яблока. Сосредоточение на желаемом ведет к успеху.

К самодиверсии можно отнести и *деление на правильное и неправильное*. Мучительные колебания перед серьезным решением испытывали, наверное, все. Но часто мучаемся мы напрасно. Предположим, человек хочет поменять работу или развестись с женой и жениться на другой женщине. Чужно принять решение,



которое изменит всю жизнь. После долгих сомнений он все-таки решается на перемены. И все оказывается хорошо: новая работа — лучше прежней, новая жена — замечательной. Никогда точно неизвестно, что принесет нам то или иное решение — надо отбросить сомнения и сделать выбор. Надежный способ принять неправильное решение — это не принимать никаких решений.

Наконец, еще одна самодиверсия, которую Алексеев называет *предубеждением*. Предубеждение заставляет нас не видеть положительных качеств в тех людях, которые нам не нравятся или чем-то отличаются от нас. Предубеждение мешает нам найти общий язык с людьми, ограничивая таким образом круг нашего общения и лишая радостей, которые оно приносит.

Нужно понять, говорит Алексеев, что подобные самодиверсии — бесперспективная игра. Люди выработали в результате этой игры особую систему «ценностей»:

Я не заслуживаю любви или уважения.

Я плохой человек.

Люди пугают меня.

Я могу принимать неправильные решения.

Этот список каждый может при желании продолжить. Каждое добавленное утверждение усиливает систему этих «ценностей», которые в конечном счете представляют собой абсолютную ложь.

Мы вбили себе в голову, что отсутствие того, чего нам не хватает, является непреодолимым препятствием. Ну что поделаешь, если нет таланта, если плохая память, если маленький рост, если болезни замучили... Все это, с точки зрения Алексеева, набор самодиверсий. Чтобы разрушить эту отрицательную систему убеждений, мы должны решиться поверить: то, что мы восприни-

маем как истину, может ею и не быть.

На самом деле легче преуспевать в жизни, чем быть неудачником. Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать, творить здоровое тело и здоровый дух.

Йоги предлагают жить настоящим моментом, ничего не вспоминая и не сравнивая. Когда вы в очередной раз почувствуете себя несчастным, поглубже проанализируйте свои ощущения. И увидите, что ваше теперешнее состояние связано с тем, что было в прошлом, или с тем, что может произойти в будущем. Если вы несчастливы в настоящий момент, то только потому, что вспоминаете счастливое прошлое или стремитесь в счастливое будущее.

Настоящий момент — это единственная реальность. Вчера существует только в нашей памяти. Даже то, что было минуту назад, ушло навсегда и никогда не повторится. То, что произойдет через пять минут, существует только в нашем воображении и поэтому всегда многовариантно. Мы никогда не сможем точно представить себе действительное развитие событий. Если мы научимся жить настоящим, мы сможем наслаждаться жизнью, не критикуя ее, не подвергая сомнениям, не мучаясь по поводу гипотетического ее развития в будущем. Если мы начнем жить в согласии с собой, а не с навязанными стереотипами, которые порождают самодиверсии, то сможем спокойно и уверенно сказать:

Я люблю всех.

Я замечательный человек.

Я верю, что все могу.

Я в состоянии принять правильное решение.

Я счастлив.



Нина Самохина,  
врач-нефролог

ДОЛГОЖИТЕЛИ

## ЕЩЕ ОДНА ГИПОТЕЗА



«Ниночка, скажи ему, чтобы он не ел так много сливочного масла, иначе у него будет склероз», — попросила меня приятельница, когда я по-

дошла, чтобы поздороваться с сидящим в кресле дорогим мне человеком. Я молча улыбалась, наблюдая, как галантно он целует мне ру-



ку, и думала о том, что не имею права давать ему советы, а наоборот, должна учиться у него. Так я поступала всегда, когда на моем пути врача-практика встречались уникальные пациенты. Ну разве не фантастично то, что сидящий в кресле улыбающийся, стройный (я никогда не видела его сутулящимся) мужчина в этом году отмечает свой столетний юбилей?!

Мне повезло: в течение своей жизни я наблюдала нескольких долгожителей и изучала их образ жизни как врач, занимающийся вопросами здорового питания. Известный российский демограф Б. Урланис в 1978 году пришел к заключению, что средняя биологическая продолжительность жизни мужчин равна 86 годам, а женщин — 88 годам. А возраст 90 лет, принятый в мировой геронтологической практике в качестве порога долгожительства, — достаточно надежная граница отсчета.

Изучение феномена долгожительства как своего рода модели естественного физиологического старения мне представляется одной из важнейших задач всех наук о человеке. Старение и продолжительность жизни во многом обусловлены наследственностью. Генетики считают, что программа жизни ограничена генетически так, как, например, фотопленка числом кадров. Уже говорят о том, что найден ген долгожительства. Но не все так просто, когда речь идет о человеке — существе невероятно многоплановом и многоуровневом.

Так, многие ученые уделяют большое внимание экологической гипотезе. Суть ее сводится к тому, что долгожительству способствуют те природные условия, в которых человек родился и живет. И тогда выясняется, что показатели долгожительства особенно высоки среди балкарцев, абхазов, азербайджан-

цев, армян, среди якутов и эвенков.

Нельзя сбрасывать со счетов и личностно-психологическую гипотезу, связывающую долгожительство с определенными психологическими установками. Согласно этой гипотезе долгожительство поддерживается прочными традициями уважения к старикам и их особым общественным положением. Этим издавна славятся наши кавказские народы, и старики там не только окружены большим уважением и заботой, но и непременно выполняют важные и почетные общественные обязанности, чувствуя себя при этом нужными и причастными к общественной жизни. Такой уклад жизни в течение многих веков способствовал выработке определенной психологической ориентации на необходимость продолжения активной деятельности в преклонном возрасте.

Сама я родилась в Осетии, во Владикавказе, прожила там тридцать лет и более уважительного отношения к старшим по возрасту, особенно к старикам, я не встречала более нигде. Слово старшего — закон, и младшие ему беспрекословно подчинялись. Когда в комнату входил старший по возрасту, все вставали, прекращался начатый разговор, все взоры обращались к нему, и никто не садился, пока старший не разрешит. Подобная привычка у меня сохранилась до сих пор: я многих привожу в недоумение, когда в свои 68 лет соскакиваю со стула навстречу пожилому человеку...

И наконец, полноправно существует так называемая пищевая гипотеза долгожительства, говорящая о том, что питание, ограниченное по калорийности, хорошо сбалансированное по составу питательных веществ, витаминов, минералов, органических кислот, пищевых волокон, и малое потребление рафинированных



продуктов являются факторами здоровья и долголетия.

Однако вернемся к моему доброму другу столетнему Ивану Емельяновичу Борисову. С одной стороны, он подтверждает генную гипотезу долгожительства. Его отец умер в 72 года, мать дожила до 95. Трех сестер тоже можно отнести к долгожителям: две умерли в возрасте 82 и 85 лет, а третья, 93-летняя, к счастью, жива.

За плечами Ивана Емельяновича две войны. В течение многих лет он работал в машиностроении, ушел на пенсию в 72 года. Мне он шутя говорил: «Я бы работал и дальше, если бы в моем кабинете поставили кровать, чтобы можно было немного вздремнуть после обеда». Но, с другой стороны, сын Ивана Емельяновича умер довольно рано...

Зная о тесной связи между питанием и продолжительностью жизни, я решила понаблюдать, как питаются в этой семье.

Жена Борисова Дора Андреевна считалась хорошей хозяйкой, однако я заметила, что питание у них было очень однообразным, исключения составляли праздники, когда пеклись разные вкусные пироги. На завтрак, как правило, готовились каши или сырники, подавались яйца, хлеб с маслом, сыр, чай. На обед готовили винегрет, вегетарианские щи или борщ, рыбу, иногда мясные котлеты с гарниром, компот, летом добавляли фрукты. На ужин ели то, что оставалось от обеда, овощные салаты, кефир, хлеб.

И вот тут-то замечу, что Дора Андреевна часто сетовала на ужасную медлительность своего супруга за едой: «Я уже приступаю к компоту, а Иван Емельянович только-только съедает свой винегрет».

Прожила Дора Андреевна 81 год, а сейчас Иван Емельянович живет с дочерью и внуком.

Кстати, когда бы я ни зашла к ним в гости, я всегда заставляла этого удивительного человека за каким-нибудь занятием: читающим, занимающимся физкультурой или делающим записи. У него две толстые заветные тетрадки: в одной он ведет ежедневный дневник, в другой — конспектирует прочитанные книги по философии и психологии. Мудрый Иван Емельянович считает, что самое тяжкое наказание для человека — это безделье и малоподвижность. По три раза в день он делает посильную гимнастику по 250 движений. В итоге набирается 750 движений в течение каждого дня.

Постоянно встречаясь с Иваном Емельяновичем и по-хорошему завидуя его активному долголетию, я решила проанализировать причины раннего ухода людей в мир иной. Начала со своих родителей.

Отец гордился тем, что очень быстро ест и так же быстро работает. А сестра отца всегда возмущалась его торопливостью в еде и учила нас, детей, есть медленно и долго жевать. Она-то и прожила почти 90 лет. У моей мамы были две сестры. Обе умерли, не дожив до 50 лет. Одна из сестер была замужем за сельским учителем. Он отличался особой медлительностью за столом — ел аккуратно, с достоинством, тщательно пережевывая каждый кусочек, чем вызывал насмешки моего отца и других близких. Прожил этот сельский учитель 89 лет, причем в 83 года снова женился. Его трое детей унаследовали привычку есть очень медленно. Все они живы до сих пор, достигнув преклонного возраста — 72, 80 и 88 лет.

Я проанализировала образ жизни еще двенадцати долгожителей — в возрасте от 85 до 100 лет. Шестеро из двенадцати еще живы, в их числе четыре москвича — две женщины 85



и 89 лет и двое мужчин 87 и 100 лет. 87-летняя Александра Михайловна Ларина всю жизнь до старости сохраняла один и тот же вес и стройную фигуру. Она полностью обслуживает себя, убирает свой дом, много читает, помогает внукам.

Никто из наблюдаемых мною долгожителей не соблюдал строгой диеты, были среди них и умеренно курящие, и выпивающие, не все занимались физическими упражнениями. Общим для всех оказался только один фактор, на который я уже обратила внимание читателей, — все они тщательно пережевывали пищу.

Существует бесспорная закономерность: при тщательном пережевывании чувство сытости наступает быстрее, и переедание, как правило, исключается. И наоборот, чем быстрее человек ест, зачастую проглатывая куски плохо разжеванной пищи, тем большее ее количество он съедает. Дело в том, что желудок начинает сигнализировать центральной нервной системе о насыщении только через 15 минут после того, как пища в него поступит. Поэтому одним из факторов здоровья и долголетия является тщательное пережевывание пищи и как следствие этого — умеренность в питании.

Давно известно, что все новое — хорошо забытое старое. Еще пять тысяч лет назад ведическая культура Востока предписывала длительное — до ста раз — жевание пищи, и русская народная поговорка донесла до наших дней народную мудрость: «Кто долго жует, тот долго живет».

В 1915 году в Петербурге вышла книга итальянского ученого Г. Флетчера «Азбука питания». В своих работах Флетчер опирался на работы русского физиолога И. Павлова. Проведя серию экспериментов в клиниках Европы и Америки, Флетчер пришел к выводу, что самый

верный и надежный способ достижения здоровья и долголетия — это тщательное пережевывание пищи и умеренность в еде, что позволило ему резюмировать: «Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав».

Флетчер обращал внимание на то, что измельчение пищи во рту — дело первостепенной важности, но еще более важна обработка пищи слюной, при которой происходит ощелачивание пищевого комка, который потом попадает в желудок. Он подчеркивал, что всякая, даже так называемая вредная, пища легко переваривается, если она доведена до предельной степени измельчения.

Вот как описывал Флетчер процесс пережевывания пищи, который он считал единственно физиологичным и полезным: «Жуйте и продолжайте делать это, не только пока пища под влиянием слюны превратится в жидкость средней или щелочной реакции, но и до тех пор, пока все пережеванное вами не переместится в заднюю часть ротовой полости и не возбudit непреодолимого глотательного импульса. Проглотив лишь ту часть пережеванной пищи, которая возбудила этот импульс, продолжайте пережевывать остаток, несмотря на то, что он уже превратился в жидкость. Молоко и другие жидкости прихлебывайте, держите их во рту, пока не исчезнет вкусовое ощущение. Делайте так, как поступают дегустаторы вин: они никогда не пьют вино, но извлекают из него все удовольствие, которое оно способно доставить. Потягивать и извлекать весь вкус из жидкости, пережевывать и наслаждаться вкусовыми ощущениями твердой пищи скоро входит в приятную и полезную привычку».

Современная наука подтверждает



выводы Флетчера. Переработка и расщепление пищи начинается в ротовой полости. Во рту пища размельчается, из нее формируется пищевой комок, который затем поступает в пищевод и далее в желудок. Раздражение рецепторов ротовой полости — вкусовых, температурных, тактильных, болевых — оказывает необходимое влияние на деятельность пищевого центра в центральной нервной системе, который рефлекторно и осуществляет работу всего пищеварительного тракта организма.

Жевание и формирование пищевого комка без слюны невозможно, равно как без слюны невозможны и акт глотания, прохождение пищи по пищеводу, сам процесс пищеварения. Причем чем тщательнее пережевывается пища, тем больше образуется слюны. Заменяя действие слюны водой, чаем, другими напитками, мы совершаем своеобразный акт вандализма по отношению к своей пищеварительной системе и, следовательно, к здоровью в целом.

Слюна, играющая решающую роль в пищеварении, представляет собой слабощелочную жидкость. В ней содержатся ферменты, неорганические соли, белок и муцин. Слюна человека содержит до тридцати ферментов, под их влиянием происходит частичное расщепление углеводов пищи.

Пищеварение начинается не в желудке, как полагают многие, а уже во рту при первом же соприкосновении еды со слюной. Механизм пищеварения разработан природой очень тонко, и любое нарушение этого единого процесса вызывает сбой, срыв в работе, что приводит к заболеваниям и преждевременному старению организма. Генетика генетикой, но

многое, оказывается, зависит от того, как вы жуete. Более того, мне представляется, что тщательный жевательный рефлекс является у человека врожденным. Вспомним, как малыши едят кашу — они долго-долго держат ее во рту. Нетерпеливые мамы начинают ругать ребенка и подгонять его побыстрее глотать, а расплата за эту материнскую безграмотность — бессонные ночи, когда малыш корчится от болей в животике.

Как врач я уверена, что при тщательном пережевывании пищи не возникает необходимости в соблюдении столь модного в настоящее время раздельного питания. В этом убеждает и опыт долгожителей.

Учение Флетчера в начале века было столь распространенным, что получило название «флетчеризм», что означало: тщательное пережевывание пищи и умеренность в еде. Хорошо бы и нам вернуться к «флетчеризму», тем более что все последующие работы ученых-диетологов и физиологов подтверждают правильность этой теории.

А как поступать тем пожилым людям, у кого уже нет зубов? Точно так же, как поступают малые дети — они долго-долго держат пищу во рту, смешивая ее со слюной. Грубую механическую работу выполнит за вас мясорубка или терка, главное же измельченную пищу хорошо обработать слюной, с тем чтобы произошел гидролиз углеводов во рту, а затем потихоньку проглатывать образовавшуюся жидкость. Тогда и процесс насыщения пойдет быстрее, и не будет переедания.

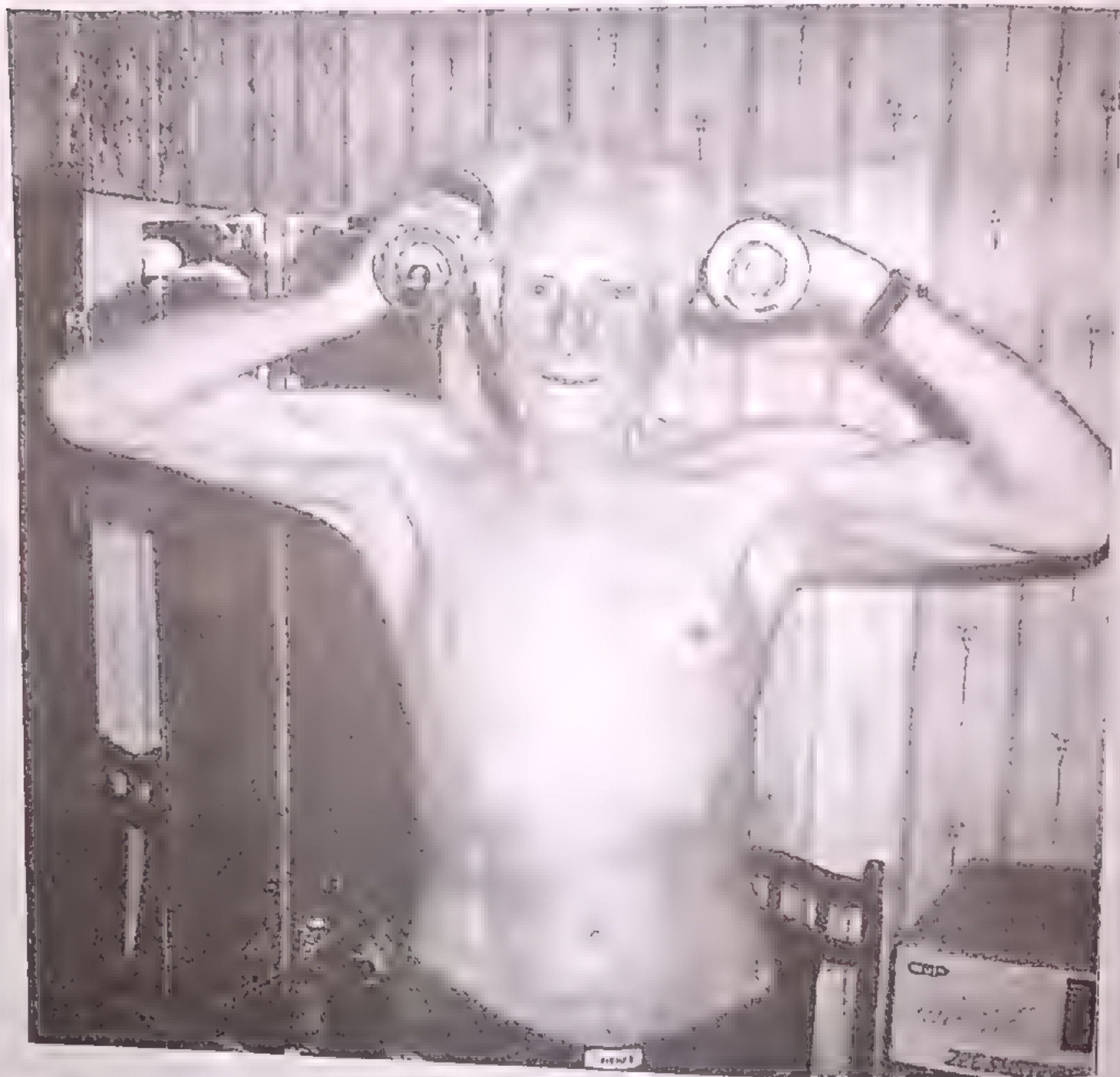
Все мои знакомые долгожители знают эти простые правила или подсознательно выработали их для себя, оттого и живут долго.



Игорь Гаврилов-Аверченко,  
инженер, кандидат технических наук

ОПЫТ

# ГАНТЕЛИ от старости



До сих пор многие считают, что чем старше человек, тем меньше ему надо физических нагрузок. Другую точку зрения изложил академик Н.М. Амосов в книге «Преодоление старости». Я с большой готовностью не только поверил ему, но и сам включился в эксперимент по преодолению старости с помощью физических нагрузок. Наблюдая за окру-

жающими и проводя собственный эксперимент, я убедился в справедливости эпиграфа к книге Амосова: «Ничто не старит так, как готовность стареть». Пассивность пожилых людей, добавлю от себя, также приближает старость. Пожилому и старому человеку тренироваться нужно больше, чем молодому, чтобы нарабатывать массу белка, так как в старос-



ти скорость синтеза белка уменьшается, а скорость распада остается неизменной. Поэтому, чтобы удлинить активную жизнь, необходима физическая нагрузка.

Мне сейчас 85 лет. Два года тому назад я начал эксперимент по борьбе со старением с помощью упражнений с гантелями. Первый год эксперимента я продолжал работать старшим научным сотрудником в НИИ, поэтому приходилось вставать утром на полчаса раньше, чтобы до завтрака выполнить комплекс упражнений с гантелями. Приходя с работы, перед ужином опять занимался с гантелями. Год назад я вышел на пенсию, поэтому мой распорядок дня изменился. Ложусь спать в 24.00, встаю в 8.00, делаю зарядку, массаж, выполняю десять йоговских упражнений, выпиваю два стакана отвара кураги, так как во время завтрака пить не рекомендуется, и после небольшого перерыва в пятьдесят минут начинаю заниматься гантелями, а потом завтракаю. После завтрака полтора часа хожу спортивным шагом по парку, делаю дыхательную гимнастику по методу Стрельниковой. Вторую половину дня посвящаю интеллектуальному труду: читаю, пишу статьи и мемуары. Так как я перестал заниматься гантелями вечером, то увеличил число упражнений, выполняемых утром.

По прошествии двух лет я пришел к выводу, что для выбранного мной комплекса упражнений с учетом возраста и моей физической подготовки нужны гантели весом не 5 килограммов, как рекомендует Амосов, а 2, 3 и 1 килограмм. По моему мнению, при выполнении упражнений важна не просто физическая нагрузка, а нагрузка и тренировка возможно большего количества мышц. Здесь я ис-

ходил из работ знаменитого врача А.С. Залманова, который писал о капиллярной системе снабжения кровью всех органов. Оказывается, только в мышечной ткани находятся капилляры длиной в сто тысяч километров. При малой двигательной активности значительная часть капилляров заблокирована, забита шлаками. При сокращении мышц капиллярные русла открываются и шлаки выводятся. Таким образом поддерживается определенное постоянство крови.

Амосов в своей книге приводит всего шесть упражнений с гантелями, и среди них нет, например, упражнений лежа. Я разработал свой комплекс упражнений с гантелями, включив в него упражнения, предложенные Ю.В. Шапошниковым, которые описаны в книге А.А. Микулина «Активное долголетие», а также используя некоторые рекомендации, изложенные в книге С.Б. Шенкмана «Мы — мужчины».

Гантели весом 3 килограмма желательно иметь фабричного производства, а в качестве гантелей весом 1 и 2 килограмма можно использовать пластмассовые бутылки емкостью в один литр и в пол-литра. Их нужно заполнить песком и отрегулировать вес, добавляя к песку мелкие металлические предметы. Такие гантели очень удобны.

### Комплекс упражнений

1. Стоя, гантели в 3 кг в опущенных руках. Поднять прямые руки вверх — вдох, опустить руки — выдох. 15 раз.

2. Стоя, гантели в 3 кг в опущенных руках, ладони обращены вперед. Попеременные сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. Во вре-



мя сгибания рук гантели касаются плеч, а локти остаются неподвижными. 30 раз.

3. Стоя, туловище наклонено до горизонтального положения, руки с гантелями в 3 кг опущены вниз, ладони повернуты внутрь. Поднять прямые руки в стороны — вдох, опустить руки — выдох. 15 раз.

4. Стоя, руки с гантелями в 1 кг на уровне плеч. Развести прямые руки в стороны до отказа так, чтобы лопатки соединились — вдох. Свести руки перед собой — выдох. 15 раз.

5. Сидя на стуле, стопы закреплены за неподвижную опору (например, за шкаф), руки с гантелями в 1 кг за головой у плеч. Медленно наклониться назад до касания головой и гантелями пола — выдох. Вернуться в и.п. — вдох. 8 раз.

6. Лежа на спине на полу, подстелив коврик, руки с гантелями в 3 кг вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые руки вверх и опустить назад до касания с полом — вдох. Обратным движением рук вернуться в исходное положение — выдох. 15 раз.

7. Лежа на спине, руки с гантелями в 2 кг раскинуты в стороны, ладони повернуты вверх. Поднять прямые руки вверх — выдох, опустить руки в стороны — вдох. 30 раз.

8. Лежа на спине, руки с гантелями в 3 кг вдоль туловища. Поднять руки вверх и опустить в стороны до касания с полом — вдох. Обратным движением рук вернуться в исходное положение — выдох. 15 раз.

9. Стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями в 3 кг опущены между ногами. Поднять руки вверх — вдох. Наклонить туловище с одновременным махом руками вниз и назад между ногами — выдох. 15 раз.

10. Стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями в 2 кг подняты

вверх. Вращение тазом сначала в одну, потом в другую сторону. По 15 раз в каждую сторону.

11. Стоя, руки с гантелями в 2 кг у пола. Поднять руки, сгибая в локтях, вверх — вдох и затем опустить руки до пола — выдох. 15 раз.

12. Стоя, руки с гантелями в 2 кг подняты вверх. Опустить руки назад — выдох. Поднять руки из-за головы вверх — вдох. 15 раз.

13. Стоя, руки с гантелями в 2 кг опущены вниз. Наклоны вправо, поднимая левую руку вверх до подмышки, затем наклоны влево. 20 раз.

14. Стоя, руки с гантелями в 2 кг на плечах. Наклоны вправо и влево. 20 раз.

После упражнений с гантелями для разгрузки позвоночника делаю вис на руках в проеме двери и в этом положении вращаю тазом в правую сторону, а затем в левую. По 15 раз в каждую сторону. Затем оборачиваю вокруг талии полотенце и перехожу к обтиранию тела выше пояса холодной водой. Вытираюсь и делаю массаж рук, плеч, шеи и поясницы. Массируя руки, двигаюсь от кисти к плечу. Энергичный массаж шеи выполняю сначала правой рукой, при этом ладонь левой руки находится на локте правой для увеличения амплитуды движения, затем выполняю массаж ладонью левой руки — по 50 массирующих движений каждой ладонью. Массаж поясницы выполняется тыльной стороной ладони правой руки, одновременно левой рукой массируется шея, затем руки меняются. При массаже плеча его мышцы должны быть расслаблены, поэтому руку желательно положить на опору.

Занятия с гантелями, включая обтирание и массаж, занимают 25-30 минут. Начинающие и те, у кого вре-



мя ограничено, могут сократить количество движений в каждом упражнении и снизить вес гантелей, однако желательно выполнять все упражнения комплекса. Рекомендую работать с гантелями ежедневно.

Хочу сделать небольшое замечание по поводу упражнения 10 и вращений тазом в висе. Медики не рекомендуют «скручивания» позвоночника, опасаясь смещения межпозвоночных дисков. Однако я несмотря на то, что двадцать лет тому назад месяц пролежал в больнице с радикулитом и вышел оттуда в корсете, сейчас делаю это упражнение ежедневно и чувствую себя отлично.

Комплекс предлагаемых упражнений с гантелями предусматривает 258 движений, что близко к последним рекомендациям Амосова, который советует после 70 лет выполнять с гантелями весом 2-3 кг примерно 100-200 движений с интервалами.

Жизнь у меня складывалась сложно — в детстве постоянное недоедание, потом вечерний техникум и вечерний институт, работа токарем на заводе в ночную смену, арест отца, война, защита диссертации, большая нагрузка на работе. Все это не позволяло мне заниматься физическим развитием. Может быть, поэтому я сейчас с таким рвением взялся за гантели. За два года занятий почувствовал их пользу. В начале интенсивных занятий мой вес снизился на 4 килограмма, исчез жир на животе. Затем вес стал приходить в норму, видимо, за счет увеличения синтеза белка, оформились плечи, развилась мускулатура.

Сейчас у меня вес 66 кг при росте 175 см, артериальное давление 130 на 80 мм рт. столба. Пульс в сидячем положении 62 уд/мин, после за-

нятий гантелями 85. После 20 приседаний частота пульса увеличивается на 40%, после подъема на четвертый этаж частота пульса у меня 115 уд/мин. Все эти показатели по методике оценки, предложенной Амосовым, лежат в пределах «хорошо».

Я применяю метод Амосова по преодолению старости не столько для того, чтобы продлить срок жизни, тем более что он уже запрограммирован природой в генном механизме, сколько для того, чтобы обеспечить нормальное функционирование организма, а также сохранить ясность ума до конца жизни. Я никогда не курил и не злоупотреблял алкоголем, и надо мной частенько подшучивали: «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким умрет». На что я отвечал, что умирать здоровым не страшно, а вот больным — не дай бог!

Благодаря регулярным упражнениям с гантелями, которые доставляют мне большое удовольствие, я чувствую себя помолодевшим, сильным и бодрым. У меня ничего не болит, и вот уже полтора года, как я не принимаю никаких лекарств, хотя имею право на их бесплатное получение, так как за оборону Москвы награжден медалью и орденом. Для улучшения здоровья принимаю антиоксиданты, микроэлементы, женьшень, ежедневно ем пророщенную пшеницу.

Описанный комплекс упражнений, как мне кажется, очень удачен и может быть полезен и молодым людям, только гантели нужно подбирать в соответствии с возрастом и физической подготовкой. Для этого можно воспользоваться рекомендацией Е.В. Кудрявцева, согласно которой для каждого упражнения вес гантелей надо подбирать таким об-



разом, чтобы к последнему движению ощущалась усталость.

Поскольку вопрос касается здоровья, то к нагрузкам надо подходить и пожилым, и молодым людям осторожно. Вот что пишет Амосов о том, нужна ли консультация врача перед началом занятий с гантелями: «Обычно авторы популярных брошюр о физкультуре говорят, что нужна. Я такого совета давать не буду. Потому что нет практической возможности попасть к врачу, понимающему физкультуру. Единственный орган, который действительно подвергается опасности при физических нагрузках у детренированного человека, — сердце. Однако при соблюдении самых элементарных правил и эта опасность минимальна, если человек не страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Обязательно нужна консультация врача людям с пороками сердца или перенесшим инфаркты гипертоникам со стойко высоким давлением (выше 180 на 100), людям со стенокардией, требующей постоянного лечения. Вот, пожалуй, и все. Главное выражение осторожности — в постепенности прибавления нагрузок. Ни в коем случае не спешите скорее стать здоровым! Исходная тренированность определяется по уровню работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Прежде всего нужно знать свой пульс в покое. По пульсу в положении сидя уже можно приблизительно оценить состояние сердца. Если у мужчины он реже 50 — отлично, реже 65 — хорошо, 65-75 — посредственно, выше 75 — плохо. У женщин и юношей примерно на 5 ударов чаще. Но это еще не все. Надо оценить работу сердца при относительно небольшой нагрузке. Для этого можно небыстро подняться на

четвертый этаж и сосчитать пульс. Если он ниже 100 — отлично, ниже 120 — хорошо, ниже 140 — посредственно, выше 140 — плохо. Если плохо, то никаких дальнейших испытаний проводить нельзя и нужно начинать тренировку с нуля».

Для оценки тренированности сердца можно воспользоваться методом пробы с приседаниями, описанным в книге Амосова: «Встаньте в основную стойку, поставьте ноги вместе (сомкнув пятки и разведя носки), сосчитайте пульс. В медленном темпе сделайте 20 приседаний, поднимая руки вперед, сохраняя корпус прямым и широко разводя колени в стороны. Пожилым и слабым людям при приседании можно держаться руками за спинку стула или край стола. После приседаний снова сосчитайте пульс. Превышение числа ударов пульса после нагрузки на 25% и менее считается отличным, от 25 до 50 — хорошим, от 50 до 75 — удовлетворительным и более 75% — плохим. Увеличение количества ударов пульса вдвое и выше указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость или заболевание».

Я разделяю мнение Г.С. Шаталовой о том, что амосовские супернагрузки носят все-таки не совсем естественный характер. Именно поэтому я остановился на щадящем режиме: вес гантелей — 1, 2, 3 кг, время занятий с гантелями — всего 25-30 минут в день. Физическую нагрузку дополняю спортивной ходьбой.

В заключение хочу сказать, что два года, прошедшие с начала ежедневных упражнений с гантелями, убедили меня в правильности теоретических соображений Амосова. Мой эксперимент будет продолжаться.



Виталий Гитт,  
мануальный терапевт

СУСТАВЫ

# БОЛИТ КОЛЕНО, ЧТО ДЕЛАТЬ?



Фото Виктора Ахломова

Коленный сустав — наиболее крупный и уязвимый сустав ноги. Он подвержен заболеваниям чаще, чем тазобедренный, хотя полная неспособность к передвижению встречается все же реже, чем при коксартрозах. Наиболее частая причина заболевания коленных суставов — травмы, полученные при падении, например, в детстве или при занятиях спортом. Спровоцировать развитие

артроза может и длительная вынужденная обездвиженность ноги после перелома.

Итак, вы подвернули ногу. Колено распухло, внутри чувствуется резкая боль. Скорее всего надорваны связки, возможно, даже поврежден мениск. Чтобы уменьшить внутренние кровоизлияния и отеки, надо туго пе-





ревязывать колено эластичным бинтом. Сверху желательно наложить грелку с холодной водой. При первой возможности уложите больную ногу на возвышение. Если боль очень сильна, примите обезболивающее. Время от времени бинт нужно снимать, чтобы дать ноге отдых.

Первые тепловые процедуры начинают спустя 3-4 дня после травмы. Можно накладывать на колено теплую грелку, делать согревающие компрессы или натирать колено мазями. Очень полезно, сидя в ванне, массировать больное колено горячей водой из душа. Еще полезнее контрастный душ, но вначале, пока не выработалась привычка, применять эту процедуру следует с осторожностью. Через месяц боли практически проходят. Казалось бы, все в порядке. Но вдруг оказывается, что нога частично утратила подвижность. Полностью согнуть ее не удается. Или удается, но с болью. Это первое осложнение. Надо начинать лечение.

Если травма первая и пострадавший молод, а заболевание только начинается, можно приступить к разработке сустава.

Присядьте, придерживаясь рука-

ми за опору, и слегка покачивайтесь вверх-вниз. Уровень приседания — до первой легкой боли. Выполняйте упражнение 2 раза в день по 5-10 минут с перерывами, но так, чтобы не было резкой боли.

Иногда после травмы колена становится тяжело нагибаться — при наклоне появляются тянущие боли по задней части бедра и особенно под коленом. Причина этого явления в том, что из-за отсутствия должной нагрузки сухожилия укорачиваются. Восстановить их функцию помогают разнообразные наклоны. Очень эффективно такое упражнение: сядьте на пол, вытянув ноги, наклонитесь вперед до ощущения легкой боли, обхватите ноги руками и слегка покачивайтесь вперед-назад, помогая себе руками.

Угол наклона роли не играет, ориентируйтесь только на болевые ощущения. Выполняйте упражнение 2-3 раза в день по 3 минуты. Закончив упражнение, обязательно прогнитесь назад, особенно если вы склонны к сутулости.

Одного-двух месяцев таких занятий вполне достаточно для восстановления подвижности сустава и устранения болей.

Но практика показывает: у подавляющего большинства пациентов одной травмой дело не ограничивается. Почему же коленный сустав, в отличие от тазобедренного, так легко травмируется? Дело в том, что тазобедренный сустав — сферического типа, он обладает тремя степенями свободы и допускает движение во все стороны и вращение вдоль продольной оси. Травмировать его можно либо очень сильным ударом, либо сильным растяжением, например при попытке сесть в шпагат без должной подготовки. А коленный —



цилиндрический, и степень свободы у него одна: он может двигаться только в продольном направлении. Поэтому при поперечных или скручивающих нагрузках он теряет устойчивость и травмируется. Чтобы избежать травм, необходимо увеличить подвижность сустава, сделать его гибким. Гибкий сустав при поперечных и скручивающих нагрузках легко поглощает энергию, гнется, но не ломается.

### Упражнения для растяжки суставов

1. Сидя на полу, одну ногу вытяните, стопу другой положите на бедро первой. Слегка нажимайте на колено, стараясь опустить его вниз. Поменяйте ноги.

2. Исходное положение то же. Наклоны к вытянутой ноге.

3. Сидя на полу, соедините подошвы вместе, подтяните ноги к ягодицам и постарайтесь прижать колени к полу.

4. Наклоны вперед в той же позе.

5. Придерживаясь руками, постарайтесь сесть между пяток. Носки врозь.

6. Сидя на стуле или на полу, расставьте согнутые ноги пошире и, не отрывая их от пола, сведите колени вместе, помогая себе руками.

Каждое упражнение делайте по 1-2 минуты желательно два раза в день.

Тем, у кого колени болят давно — много месяцев или даже лет, а суставы деформированы, воспалены и почти неподвижны, предлагаю другой комплекс.

1. Сидя на высоком стуле (ноги свободно свешиваются, не доставая до пола), качайте ногами вперед-назад. Ноги полностью расслаблены,

амплитуда движения небольшая — всего несколько сантиметров. При движении не должно ощущаться ни малейшей боли. Время выполнения — 2 часа в день, но не более 10-15 минут подряд. Если ноги начинают затекать, прервите упражнение и, приподняв их, немного полежите.

2. Сидя на низком стуле (стопы стоят на полу), «ходим», приподнимая и опуская пятки. Амплитуда очень небольшая. Движения свободные и расслабленные. Время выполнения — 1 час в день. В этом упражнении прорабатываются также голеностопные и тазобедренные суставы.

Все упражнения надо обязательно сочетать с внешней проработкой сустава, суставной сумки и сухожилий с помощью перкуссионного массажа.

Колено — один из немногих суставов, который вполне можно массировать самому, но все же лучше, если это сделает профессионал. В этом случае удобнее, если пациент лежит на спине, а его ноги перекинута через колени целителя.

При лечении коленного сустава используются три вида ударов — шлепки, удары через прижатые пальцы и удары через ладонь. Резкие шлепки в области сустава воздействуют в основном на кожу. Они вызывают прилив крови и активизацию нервных путей. Удары через прижатые пальцы воздействуют в основном на мышцы, суставную сумку, связки, сухожилия, а также на некоторую часть отложений вдоль суставной щели. Плотное прижатие необходимо, чтобы донести энергию удара до нужного места, выдавить кровь из капилляров и тем самым избежать их повреждения (кровоподтеков). И, наконец, удар через при-



жатую ладонь наносится не по суставу, а по прилежащему участку кости. Его цель — создание сдвиговой нагрузки и воздействие на внутреннюю часть суставной щели и рабочие поверхности сустава.

Постукивание начинают через прижатые пальцы, уделяя особенное внимание болезненным местам и участкам с повышенным уровнем шумов. Определить такие участки можно, приложив плотно ладонь к колену и несколько раз согнув-разогнув ногу. Удары по коленной чашечке наносят чуть сбоку, предварительно сдвинув ее по ходу направления удара. Мышцы при этом должны быть максимально расслаблены. Сила ударов зависит от тяжести поражения. Если сустав очень больной, удары должны быть легкими, а по мере реабилитации усиливаться.

Боль должна чувствоваться, но довольно умеренная. Сзади, в подколенную впадину, наносить удары нельзя. Пораженные сухожилия простукиваются с максимальной осторожностью, чтобы не задеть прилежащие участки. После простукивания наносят несколько тяжелых ударов через прижатую ладонь справа, слева и спереди и чуть ниже колена по выпрямленной, а затем и по согнутой ноге. Завершается массаж шлепками.

При заболеваниях средней тяжести процедуры проводятся ежедневно, в легких случаях через день или два. А вот при тяжелых артрозах, сопровождающихся сильным воспалением и отеками, массаж можно проводить только раз в 10-15 дней.

Иногда в области травмированного сустава (и не только коленного) появляется мягкое выпячивание. При прощупывании ощущается, что

оно наполнено жидкостью. Это так называемый выпот. Без лечения такой выпот не проходит. Вначале жидкость можно откачать, а через некоторое время для ее удаления становится необходимой операция. Но есть более простой способ. Возьмите кусок мягкого поролона и обмотайте его бинтом, чтобы получился упругий шарик размером чуть больше опухоли. Шарик накладывается на выпот и прибинтовывается эластичным бинтом. Несколько дней хватает для полного излечения, но не забывайте давать ноге отдых, периодически снимая повязку.

Иной раз в коленном суставе наблюдается крайне неприятное явление: вдруг ни с того ни с сего сустав «заклинивает». Любое движение становится невозможным из-за сильнейшей боли. Это появилась «мышка». Так называют кусочек хряща, который оторвался скорее всего от мениска и передвигается по суставу. Когда он попадет в суставную щель, ногу «заклинивает».

Если у вас в суставе объявилась такая «мышка» — не паникуйте. Не пытайтесь также преодолеть боль, проявив героизм, и продолжить движение. Так можно серьезно повредить сустав. Прежде всего успокойтесь. Если позволяют условия, сядьте. Попробуйте, опираясь на носок и слегка покачивая коленом вверх-вниз, очень осторожно сгибать ногу в сторону боли, расширяя суставную щель со стороны «мышки». Несколько минут таких манипуляций, и боль неожиданно проходит: «мышка» покинула «норку». Куда она делась? Путешествует где-то по суставной сумке. Но «мышка» долго не живет. Месяц-другой — и перестанет появляться в неподобающем месте. Так что не отчаивайтесь!

Ана

В  
Гриб  
сем  
реаб  
долж

М  
прав  
нувш



Анатолий Грибков

АПИТЕРАПИЯ

# ПЧЕЛА ЛЕЧИТ ИНСУЛЬТ



Фото Виктора Ахломова

В январе 1998 года в нашем журнале была опубликована статья Анатолия Грибкова «Пчела и инсульт». За полтора года в редакцию пришло много писем с просьбой вернуться к этой теме и подробнее остановиться на методах реабилитации после инсульта. В своей новой статье Анатолий Грибков продолжает начатый разговор.

Мне часто задают вопрос, как правильно поступить больному, вернувшемуся домой после инсульта.

Лежать и ждать, когда сама собой восстановится подвижность руки и ноги, как часто советуют? Или сразу



## Точки для массажа после инсульта

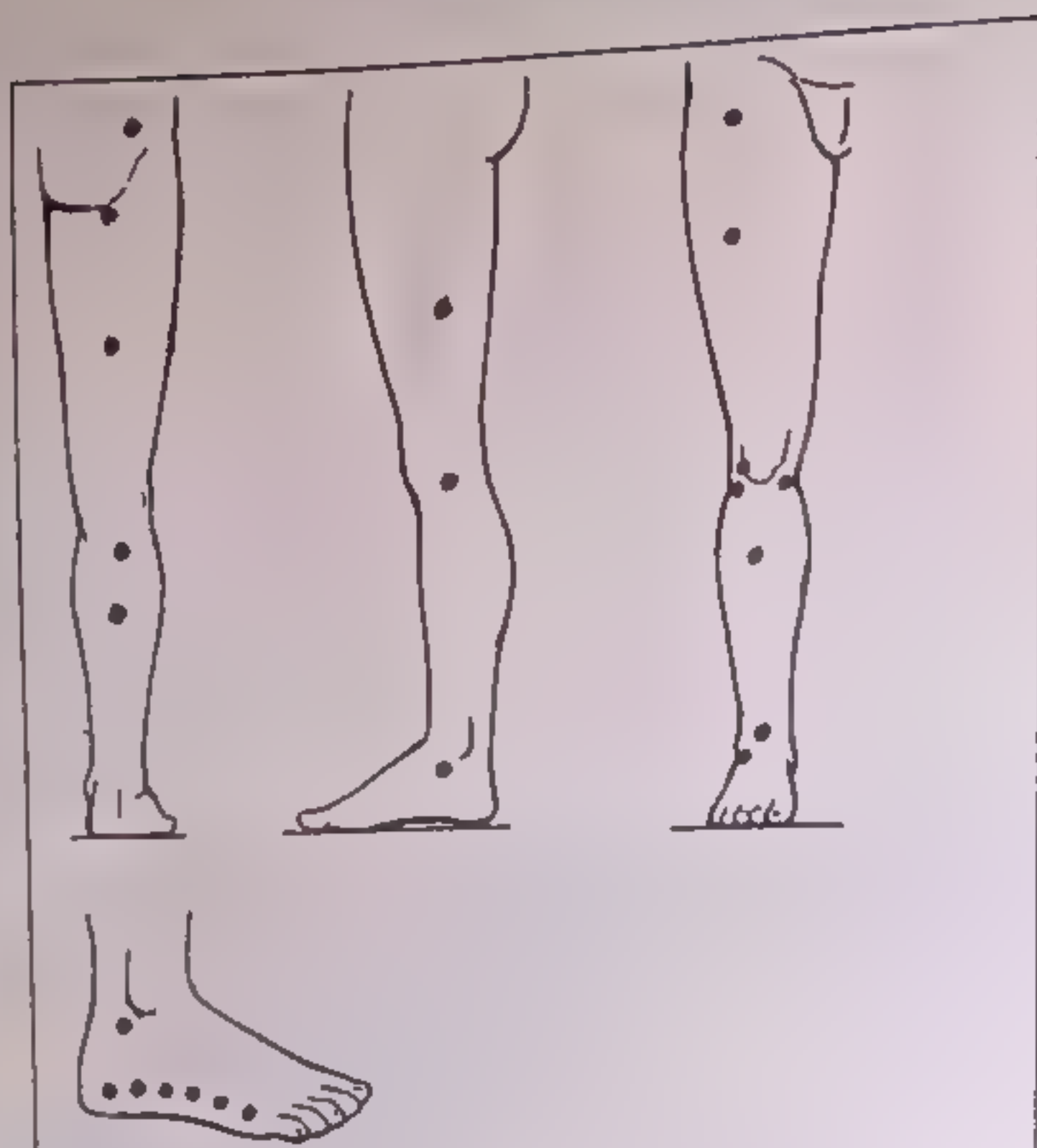


Рис. 1

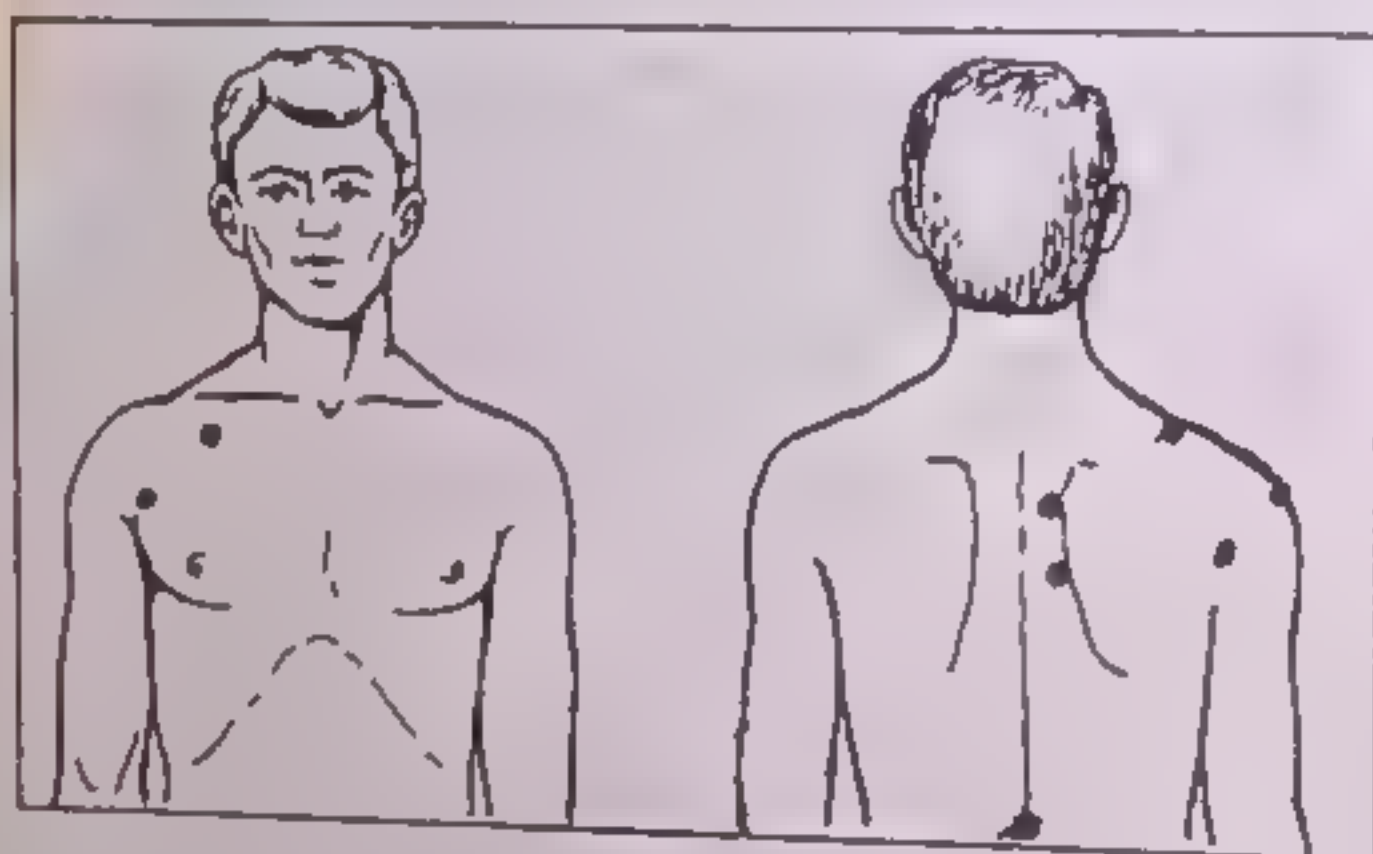


Рис. 2

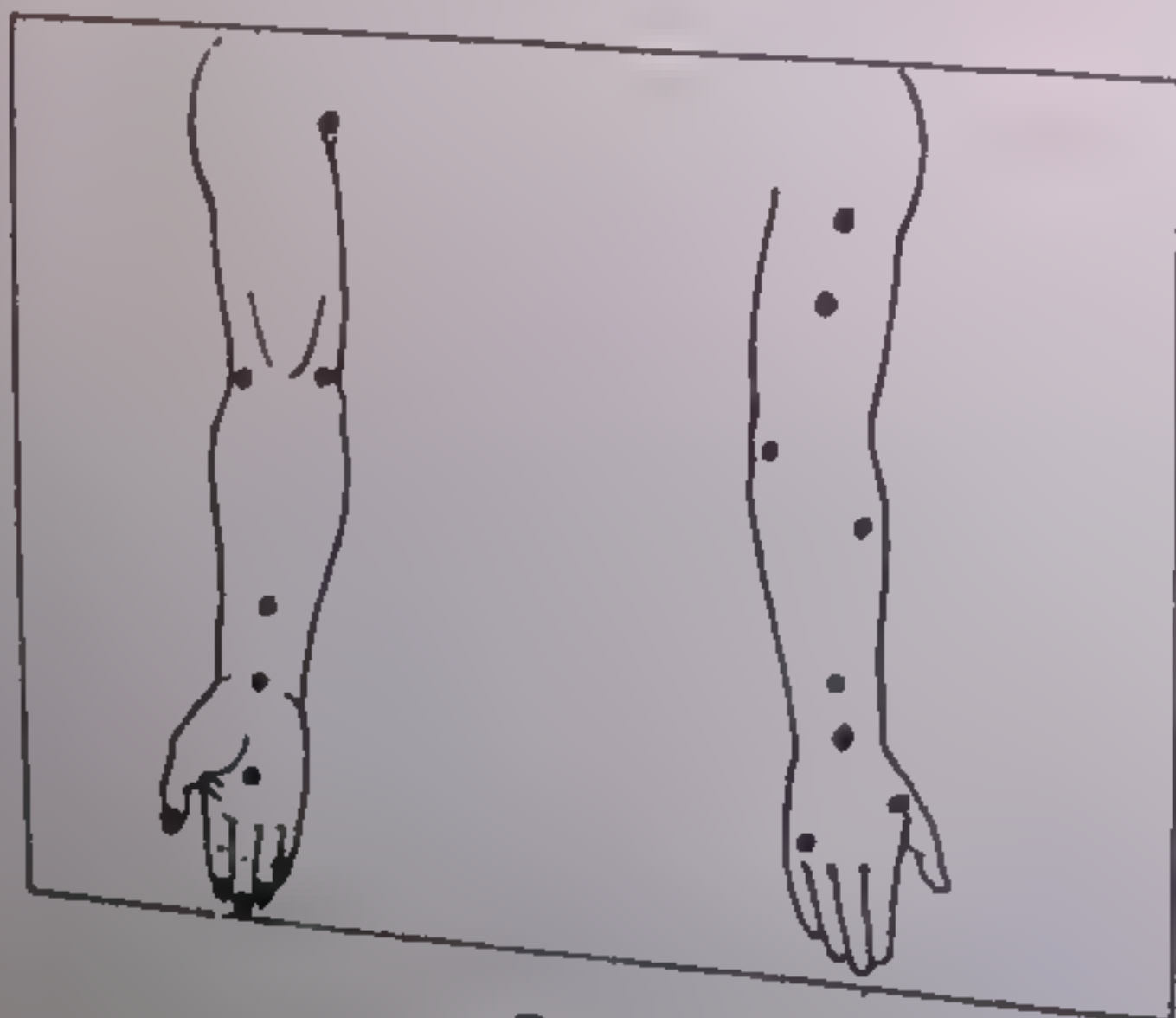


Рис. 3

же приступать к активным действиям? По своему опыту знаю, что каждый упущенный месяц потребует

вдвое, а то и втрое больше времени и усилий на восстановление функций, утраченных при инсульте — остром нарушении мозгового кровообращения (ОНМК). В моей практике наилучшие результаты были получены при занятиях, начатых спустя месяц-полтора после инсульта.

С чего же начинать? Первое и главное — успокоиться, принять случившееся, как свершившийся факт и не мучиться сожалениями, сравнивая свое теперешнее состояние с тем, каким вы были до болезни. Отрицательные эмоции могут привести к повторному инсульту.

Не оглядывайтесь назад, а сосредоточьтесь на восстановлении здоровья. Ваша цель — вернуть подвижность руки и ноги. Как вы планировали до болезни свои дела на каждый следующий день, так же планируйте теперь, какие упражнения вам надо сделать завтра, сколько их должно быть в одном цикле и сколько циклов следует выполнить в течение дня.

Хороший эффект при восстановлении подвижности конечностей дает точечный массаж. Он улучшает крово- и лимфообращение, способствует восстановлению утраченных функций, укрепляет организм.

Массаж пораженной конечности можно начинать спустя два-четыре месяца после ОНМК.

Если поражены рука и нога, сначала массируют ногу — от бедра к голени (рис. 1). Потом приступают к массажу руки. Начинают процедуру с области большой грудной мышцы, затем массируют области надплечья, спины, трапецевидные и дельтовидные мышцы (рис. 2). После этого переходят к массажу точек, расположенных на плече, предплечье и кисти (рис. 3).



Массаж надо сочетать с гимнастическими упражнениями. Это могут быть активные движения, которые выполняет сам больной, или пассивные, которые делают с посторонней помощью.

Под действием пассивных движений значительно быстрее рассасываются выпоты (мягкие выпячивания) в суставах. Они предупреждают сморщивание и укорочение связок и мышц, восстанавливают эластичность мышц.

При выполнении пассивных движений необходимо соблюдать определенные правила

1. Направление и амплитуда движений должны соответствовать анатомическому строению сустава.

2. Пассивные движения проводятся только в одном суставе, как это показано на рис. 4

3. Сложность пассивных движений должна возрастать постепенно в процессе лечения. Вначале все движения выполняют по прямым линиям, в одной плоскости, с малой амплитудой и в медленном темпе. Затем амплитуду, темп и сложность движения (сочетание с круговыми и полукруговыми) увеличивают. Главное, все движения следует выполнять плавно, ритмично, в спокойном темпе, не вызывая болевых ощущений у больного.

Активные движения, которые больной делает сам, можно выполнять до, в процессе и после массажа. Сочетание массажа и активных движений повышает работоспособность мышечной ткани и предупреждает мышечные атрофии, которые могут развиваться при длительной неподвижности. Каждый цикл начинают с легкого поглаживания парализованной конечности с использованием крема либо разогревающей мази.

### Пассивная гимнастика голеностопного сустава

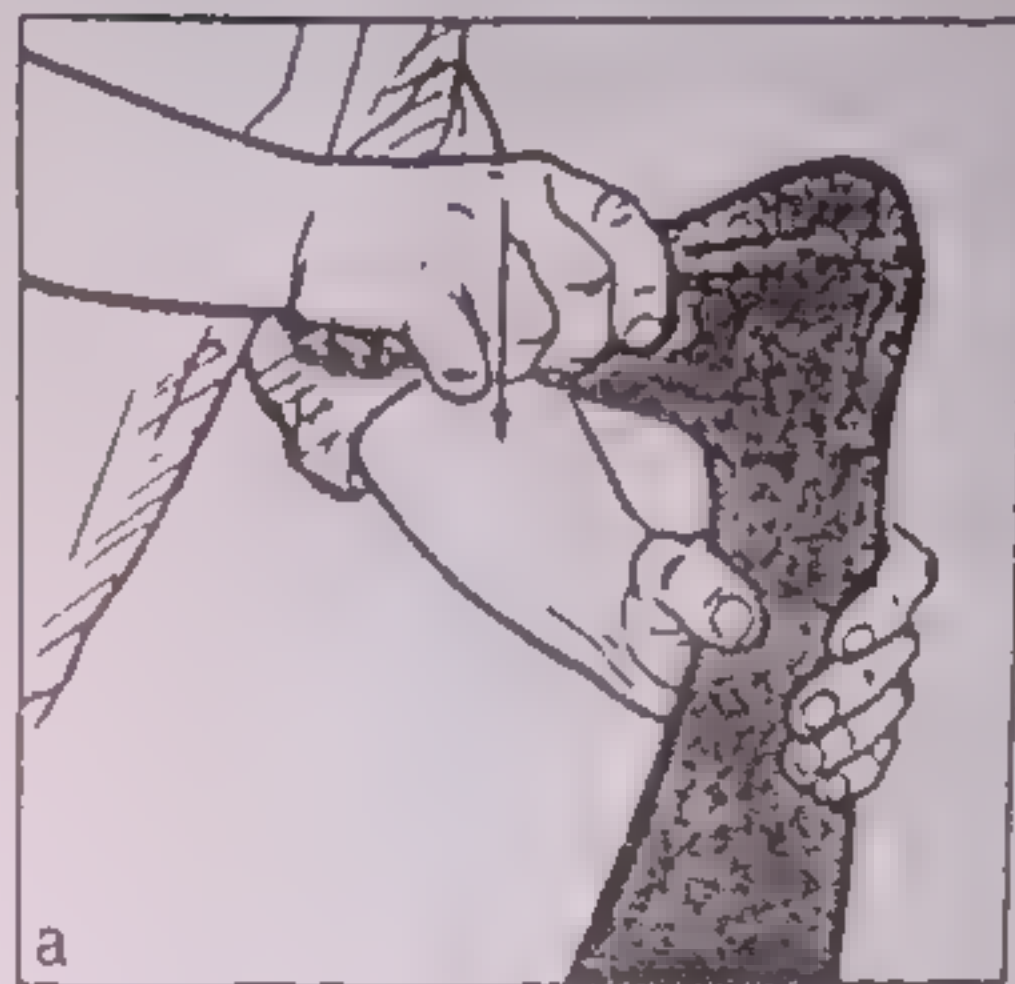


Рис 4

За один раз надо делать от двух до четырех пассивных или активных движений на каждом суставе. Гимнастические упражнения следует проводить каждый час. Это трудно, но необходимо.

Надо следить, чтобы артериальное давление во время занятий было в норме. При усталости нужно отдохнуть или пропустить один-два цикла упражнений.

Очень полезны больным, перенесшим инсульт, продукты пчеловодства и препараты, полученные из них.

«Апилак», полученный из маточного молочка, которым вскармливается матка рабочих пчел, является биологическим стимулятором с тонизирующим и трофическим свойствами. Он повышает аппетит, уменьшает вялость, улучшает тонус и тургор тканей, нормализует артериальное



давление. «Апилак» принимают по одной таблетке 2 раза в день утром и днем, держа под языком до полного рассасывания. Курс лечения 20 дней. После месячного перерыва курс повторяют.

Одновременно с «Апилаком» надо принимать цветочную пыльцу по одной чайной ложке 2-3 раза в день до еды. В природе нет пищевого аналога, равного пыльце по концентрации всех компонентов, необходимых для нормального развития и функционирования организма. Пыльца стимулирует рост и регенерацию поврежденной ткани, например кроветворной, нормализует деятельность нервной и эндокринной систем, активизирует процесс выделения инсулина, укрепляет капилляры, снижает содержание холестерина в крови, стимулирует иммунную систему. Она оказывает общеукрепляющее действие, повышает аппетит, восстанавливает вес тела, повышает умственную и физическую работоспособность. Однако биологическая активность цветочной пыльцы при хранении быстро снижается. Законсервированная с медом пыльца сохраняется лучше.

Обязательно надо съедать в день 100-120 г меда за 3-4 приема. В меде содержатся сахара, минеральные вещества, соли органических кислот, почти все известные в природе микроэлементы. Процентное содержание их зависит от вида растения, почвы, погодных условий и географической зоны.

Очень эффективным является введение пчелиного яда живыми пчелами. Эту процедуру желательно делать под наблюдением врача.

Перед началом лечения необходимо провести не менее двух биологических проб. При первой пробе на

кожу в точку «яо-ян-гуань» (см. рис. 2, точка на позвоночнике) представляется для ужаления одна пчела, жало которой извлекается через 10-15 секунд. На следующий день проверяется моча на белок и сахар. На второй день проводится вторая проба в той же точке, но жало извлекается через минуту. На следующий день — вторая проверка на белок и сахар. Если после двух биологических проб в моче не появились белок и сахар и не возникла резко выраженная аллергическая реакция, то можно начинать лечение пчелами. Лечение проводят циклами по 5-10 процедур (ужалений пчелами) либо через день, либо через два дня в зависимости от индивидуальной реакции. После проведенного цикла делается перерыв на 1,5-2 месяца.

При лечении ужаление пчелами производят в биологически активные точки, указанные на рис. 1-3. Выбор точек производится индивидуально в зависимости от физического состояния пациента, подвижности конечностей и других факторов. Следует начинать с точек в местах, где утрачена подвижность. Чтобы безошибочно отыскивать нужные точки, я советую воспользоваться справочником или учебником по рефлексотерапии. После процедуры надо не менее 30 минут понаблюдать за пациентом. Начинают лечение пчелоужалением с одной-двух пчел, всего за цикл проводится 8-14 ужалений.

Теперь несколько слов о том, как проводить эту процедуру зимой. Многие настойчиво утверждают, что пчела зимой спит. В действительности это не совсем так. Пчела — высоко организованное коллективное насекомое. В результате их общественного образа жизни у пчел возник коллективный способ зимовки. Как-



дая пчела вырабатывает необходимый для ее жизни минимум тепла, но этого тепла совершенно недостаточно, чтобы бороться с зимним холодом. Поэтому тысячи пчел собираются в плотный клуб, суммируя вырабатываемое ими тепло, а особая структура клуба помогает сохранять его. В результате пчелы могут переносить сильные морозы северной зимы. С ослаблением морозов клуб из пчел распадается, с усилением — пчелы вновь собираются в клуб.

Если внешняя температура среды, в которой находится улей с пче-

лами, не будет ниже +10-15°, то пчелы не будут собираться в клуб «спать» и их можно будет использовать для лечебных процедур.

Для этих целей я беру маленькую семью на трех — четырех рамках с медом, помещаю рамки в ящик — нуклеус и ставлю на подоконник. И пчелы в нужном количестве всегда у меня под рукой.

Пчелы дома — это удовольствие, здоровье, профилактика многих заболеваний, а также экономия денег, которые вы бы тратили на лечебные процедуры и покупку лекарств.

## Диалоги

— Доктор, я не могу дышать через нос.

— Дышите через рот

— Спасибо.

— Не спасибо, а десять долларов.

☹

— Доктор, я поседела от беспокойства.

— Что же вас так беспокоит?

— Как что? То, что я седею.

☹

— Стоит тебе увидеть хорошенькую женщину, как ты забываешь, что женат.

— Как раз в такие моменты я и вспоминаю с сожалением, что женат.

☹

— У вас поясница болит постоянно?

— Нет, только тогда, когда дышу, доктор.

— Попробуйте три дня не дышать, а если все-таки будет болеть, приходите ко мне еще раз.

☹

— Неужели так громко плачут четверо близнецов, которые родились сегодня?

— Нет, это их отец.

☹

— Вчера застал жену с англичанином.

— И что ты ему сказал?

— А что я могу ему сказать, если я ни слова не знаю по-английски?

☹

— Хочу иметь столько денег, чтобы можно было купить самолет.

— Зачем тебе самолет?

— Да самолет мне не нужен. Я только хочу иметь столько денег.

☹

— Доктор, у меня геморрой.

— В каком месте?

☹

— Психические отклонения вашего мужа не опасны. Он проживет с ними сто лет.

— А я?



# А ЕСЛИ СИЛЬНО УЖАЛИТ?

Весной и летом на лугу, в лесу или в цветущем саду бывают очень неприятны, а иногда и небезопасны встречи с пчелами, шмелями и осами. У них на конце брюшка расположен специальный орган защиты и нападения — жалящий аппарат, состоящий из жала, кислой и щелочной ядовитых желез и резервуара для яда.

Среди почти 20 тысяч видов семейства пчелиных более всех известна медоносная, или домашняя, пчела. Ей человек обязан получением ценных продуктов пчеловодства, и в первую очередь меда. Встречаются и дикие семьи медоносных пчел, гнездящихся в дуплах деревьев или расщелинах скал.

Жаля, пчела круто изгибает конец брюшка книзу и наносит удар, а ужалив, стремится сразу улететь. При этом задняя часть брюшка отрывается и остается в коже жертвы. Но даже после этого расположенные в оторванной части брюшка ядовитые железы продолжают впрыскивать в ранку яд.

К тому же семейству пчелиных относятся шмели, насчитывающие около 300 видов. Считающиеся более миролюбивыми, эти жалящие насекомые обитают в шарообразных

гнездах из травы, мха, прутьев и т.п. Часто шмели устраивают свои гнезда в каких-либо укрытиях — в брошенных норах грызунов, между стенами строений и обшивкой, в скворечниках, дуплах деревьев.

Знакомы всем и осы, составляющие несколько общественных и одиночных семейств. Стоит появиться на столе варенью или мармеладу, винограду или дыне — они тут как тут. И неизвестно, когда оса может «рассердиться» и пустить в ход свое оружие — осиное жало, которое, как правило, несколько длиннее, чем у пчел и шмелей.

В дуплах старых деревьев и в их кронах, под крышами домов, а то и под землей устраивают осы свои гнезда. И стоит только приблизиться к нему, как навстречу жужжащими пульками сразу же несутся в атаку осы-стражи. Наибольшую опасность представляет шершень — крупная, до 3,5 см длиной, и весьма агрессивная оса, относящаяся к подсемейству бумажных ос, строящих свои гнезда из «бумаги», которую они делают сами, перетирая крепкими челюстями волокна древесины и смазывая ее водой и клейкой слюной. Жалят шершни довольно чувствитель-но.



Лучше не убивать надоедающую вам осу. Если раздавить резервуар с ядом, то из него выделяется особое химическое вещество — феромон тревоги, которое побуждает всех находящихся поблизости ос атаковать врага. Когда этот феромон, впервые синтезированный американским энтомологом Питером Дж. Ландолтом, был помещен в пяти метрах от осиного гнезда, множество разъяренных насекомых мгновенно вылетели из него, готовые к нападению. Дальнейшие исследования показали, что такой сигнал к атаке характерен для всех жалящих перепончатокрылых насекомых. Так, когда рабочая пчела жалит, она оставляет на месте ужаления крошечную капельку феромона тревоги, после чего другие пчелы тоже начинают атаковать врага.

Необычайно чувствительны эти насекомые к духам, одеколону, кремам с сильным запахом. Привлекает их также алкоголь, а запах пота лошадей и овец приводит буквально в бешенство.

При появлении большого количества ос или пчел не следует размахивать руками или делать другие резкие движения, чтобы не раздражать их и не провоцировать инстинкт защиты гнезда. Постарайтесь спокойно миновать опасное место.

Пчелиный яд с успехом используется в апитерапии — при некоторых заболеваниях на кожу больного в определенные точки высаживают пчел, которые выпускают яд, являющийся в этом случае лекарством.

Большинство здоровых людей легко переносят даже 5-10 одновременных ужалений. При этом отмечается лишь выраженная местная реакция: появление небольшой боли и жжения, незначительный отек окру-

жающих тканей. Отек обычно выражен сильнее, если насекомое ужалило в лицо, шею, слизистую оболочку рта, что в некоторых случаях может привести к тяжелым осложнениям. Особенно опасны ужаления в глаз, в область глотки, миндалин, мягкого неба, в боковые поверхности шеи (в места проекции разветвления общей сонной артерии).

Яд этих насекомых оказывает не только местное, но и общее воздействие на организм человека. Причем чем больше число ужаливших насекомых, тем сильнее ответная реакция на яд со стороны организма. Как правило, наблюдаются три типа реакций — токсические, ложноаллергические и аллергические.

Токсические реакции бывают при нападении нескольких десятков или сотен особей. В таких случаях попадание в организм значительного количества биологически активных веществ, содержащихся в яде, сопровождается выраженным токсическим синдромом — головной болью, тошнотой, рвотой, лихорадкой, поносом, зудом кожи всего тела и другими неприятными явлениями.

Токсическое действие яда всех видов жалящих перепончатокрылых насекомых в основном сходно, есть лишь небольшие различия. Например, яд шершня вызывает более выраженную местную реакцию, тогда как нейротоксическое действие его выражено слабее.

У некоторых людей повышена чувствительность к яду пчел, шмелей и ос. Резко выраженная аллергическая реакция на него является причиной ухудшения общего состояния, вплоть до анафилактического шока, который сопровождается тошнотой, рвотой, внезапным падением кровяного давления. В большинстве



случаев аллергические реакции развиваются сразу же или на протяжении одного часа с момента ужаления.

При местной аллергической реакции отек и покраснение в месте ужаления распространяются довольно значительно. Через 12 часов отек достигает максимума, а затем в течение недели постепенно спадает. Распространение отека сопровождается подъемом температуры, ознобом, общим недомоганием.

Что же надо делать, если ужалила пчела, шмель или оса?

Если в ранке осталось жало, то для уменьшения действия яда постарайтесь как можно быстрее извлечь жало из кожи. Лучше всего это сделать пинцетом, не надавливая пальцами на место укуса, чтобы не выдавить под кожу весь запас яда из жалящего аппарата.

Если в том месте, куда вас ужалило насекомое, только возникает боль и появляется незначительный отек, а общее самочувствие существенно не ухудшается, то после удаления жала надо прикладывать к больному месту холодные примочки или кусочки льда: холод сужает сосуды и тем самым уменьшает воз-



можность дальнейшего распространения яда. Можно принять антиаллергические препараты: хлористый кальций, супрастин, димедрол и др. Кроме того, ужаленное место рекомендуется протереть раствором перекиси водорода, спиртом, одеколоном, водкой или же разбавленным аммиачным раствором (1 часть аммиачного раствора на 5 частей дистиллированной воды). Эффективным средством в такой ситуации является и бледно-розовый раствор марганцовки или подсоленная вода (1 чайная ложка соли на 1 стакан воды).

Из народных средств можно использовать сок лука или чеснока, свежий сок или аптечный раствор календулы. Подойдут также и измельченные листья подорожника, огуречный рассол, сок из листьев чабреца. Для уменьшения боли можно приложить к больному месту растертые листья свежей петрушки.

При множественных ужалениях и появлении признаков отравления следует выпивать через каждые 3 часа по 200-350 мл медово-витаминно-алкогольной смеси (100 г меда, 200 г водки и 10 г аскорбиновой кислоты), разведенной в 500-800 мл воды. Мед стимулирует работу сердца, печени и других органов, алкоголь обладает антитоксическим действием против пчелиного яда, а витамин С обезвреживает яды, вызывающие аллергию, и участвует в образовании антитоксинов.

Если после ужаления появляются рвота, затрудненное дыхание, судороги и другие симптомы тяжелого отравления или ярко выраженной аллергической реакции, то надо сразу же обратиться к врачу — такие состояния требуют экстренной медицинской помощи.



Берта Тришина

МЕТОД

# ГУСЬКОВ ПРОТИВ ПРОСТАТИТА

С Александром Робертовичем Гуськовым я познакомилась лет пятнадцать назад, в пору своей работы редактором медицинских фильмов на киностудии «Центрнаучфильм». Он работал тогда урологом в Центральном военном научно-исследовательском авиационном госпитале. Мы снимали небольшой очерк о том, как Александр Робертович с помощью разработанного им прибора выгоняет камни из мочеочников без хирургической операции и литотрипсии (дробления камней). Делал он это, как говорила вся киностудия, «музыкой». Да, с помощью звуков определенной частоты.

Первым пациентом из нашей студии стал известный кинооператор Олег Згуриди, который, мучаясь от невыносимой боли, буквально сбежал из хирургического отделения к Гуськову. Все закончилось успешно. Десять или двенадцать сеансов (точно теперь не помним ни я, ни Згуриди) — и операции не понадобилось. А камень, надо сказать, был внушительных размеров.

Потом я долго не виделась с Алек-



сандром Робертовичем. А два года назад, когда у моего родного брата случилась почечная колика и профессора урологического отделения одной из крупных московских клиник настаивали на немедленной операции, я вспомнила о докторе Гуськове. Рассказала о нем лечащим врачам брата, но меня заверили, что такой большой камень (действительно большой — 1,4 см) не удастся просто так «выгнать», не применяя скальпеля или дробления.

И все-таки я разыскала доктора Гуськова. Он к тому времени демо-



билизовался и создал Центр андрологии и неоперативной урологии «САНОС». Камень у моего брата Гуськов выгнал безболезненно.

Десять последних лет доктор Гуськов занимался не только выведением камней из почек и мочеточников — он поставил цель победить считавшийся неизлечимым простатит. В Америке и сегодня это заболевание считается неизлечимым. А в Испании существует термин «простатическая инвалидизация».

— Как вы считаете, простатит действительно неизлечим? — спросила я тогда, два года назад, Александра Робертовича.

— Хочу сделать излечимым, — ответил мне Гуськов и пообещал: — Если добьюсь успеха, то обязательно с вами встречусь.

И вот в апреле этого года наша встреча состоялась.

— Врачи всего мира даже не предполагали, какой ужасный рост заболеваемости простатитом произойдет к концу века, — говорит Александр Гуськов. — Несколько десятилетий назад предстательная железа начинала беспокоить 35-40-летних мужчин. Сегодня болезни подвержены мужчины всех возрастов: от подростка до долгожителя. Десять лет мы анализировали существующие методики, выявляли в них ошибки, мешающие победе над простатитом. Разгадка пришла после того, как мы догадались использовать при ультразвуковом обследовании особый датчик, который вводится в прямую кишку и позволяет рассматривать предстательную железу как бы в срезе, не причиняя при этом никаких травм.

До сих пор самым распространенным способом лечения простатита в большинстве медицинских учрежде-

ний остается массаж предстательной железы. Кроме того, воспаление пытаются снять с помощью гипертермии — железу нагревают до довольно высокой температуры. И наконец, больному назначают антибиотики в больших дозах.

Мы же обнаружили, что в подавляющем большинстве случаев (по нашим данным, до 75%) внутри предстательной железы существуют множественные очаги гнойного воспаления — закрытые, величиной с просыное зернышко микроабсцессы. До начала лечения больная железа наполнена гнойниками. Сначала ее мнут. Потом «варят». Естественно, состояние железы ухудшается, больному не становится легче. И вот антибиотики добивают его иммунитет. Результат: в кишечнике погибают полезные микроорганизмы, наступает тяжелое расстройство пищеварения, организм теряет способность сопротивляться инфекциям.

— Но как же воздействовать на гнойные микроабсцессы?

— Мы не стали отказываться ни от одного из известных методов лечения, но порядок их применения пересмотрели кардинально. Чтобы искоренить микрофлору, содержащуюся в гнойниках, ее сначала надо исследовать, затем правильно назначить лекарство. Далее это лекарство надо доставить по назначению, то есть оно должно попасть внутрь каждого гнойника. Но как? Их ведь много, они крошечные, закрытые доступа к содержимому нет. Однако мы научились это делать. Правда на решение вопроса ушло десять лет. В «САНОСЕ» разработана аппаратура, позволяющая без операции очищать предстательную железу не более чем за 20-30 дней. И конечно, никакого массажа, пока есть

гно  
ка  
име  
про  
пре  
явл  
ко  
лиц  
—  
выб  
—  
рас  
тем  
дого  
го, и  
фек  
мы  
телей  
пред  
роль  
приня  
и три  
что  
тельн  
проте  
фекци  
мунод  
больн  
всегда  
болез  
пораж  
послед  
инфек  
уха, го  
тей, п  
позвон  
бет и д  
ния. Ст  
тениях  
будь то  
лог или  
Поэтом  
мужскун  
широкий  
специал  
вместе  
пациент



гнойники. Никаких антибиотиков, пока неизвестно, с какой инфекцией мы имеем дело. Сперва мы удаляем продукты гнойного воспаления из предстательной железы, затем выявляем возбудителя болезни и только потом, как говорится, зная врага в лицо, подбираем нужные лекарства.

— То есть для каждого больного выбираете свою тактику лечения?

— Да, — отвечает Гуськов, — мы рассматриваем простатит как системное заболевание, которое у каждого протекает по-своему. Кроме того, используя для исследования инфекций особую тонкую диагностику, мы обнаружили, что среди возбудителей болезни при воспалениях предстательной железы ведущую роль играют не хламидии, как это принято считать, а микробы гонореи и трихомониаза. Выяснилось также, что простатит — это не самостоятельное заболевание. Чаще всего он протекает как результат общего инфекционного процесса на фоне иммунодефицита. Вследствие этого у больных мужчин мы практически всегда находим целую гамму других болезней, так или иначе связанных с поражением иммунной системы. Это последствия перенесенных нейротических, хронических заболеваний уха, горла и носа, дыхательных путей, пищеварения, прямой кишки, позвоночника, а также сахарный диабет и другие эндокринные заболевания. Стало ясно: в таких хитросплетениях ни один узкий специалист, будь то уролог, андролог, эндокринолог или иммунолог, не разберется. Поэтому мы создали современную мужскую поликлинику, где собран широкий круг квалифицированных специалистов разного профиля. И вместе с хроническим простатитом пациента лечат от других заболева-

ний. В «САНОСЕ» принят комплексный и в то же время индивидуальный подход: к нам приходит не больной простатитом, а больной мужчина. Но для этого очень важна подробнейшая диагностика в самом начале работы с пациентом.

— Расскажите, пожалуйста, подробнее о ваших диагностических возможностях, — прошу я Гуськова.

— Они очень велики. Мы можем точно сказать больному, от чего будем его лечить, а за что не возьмемся. Это важно: человек будет знать, чего ждать от лечения. Сегодня в «САНОСЕ» успешное избавление больного от его жалоб зависит не столько от лечения простатита (здесь у нас вопросов почти не осталось), сколько от излечимости сопутствующих болезней. В процессе нашего лечения огромную роль играет не только очищение предстательной железы, но и курс иммунотерапии, специально разработанный в «САНОСЕ» для мужчин. Мы не применяем антибиотиков без контроля со стороны иммунолога. Когда нет противопоказаний или они устранены, открывается путь и к массажному лечению, и к электростимуляции, и к лазерным методикам, и даже к лечению ферментами, которые мы с успехом применяем.

— Скажите, Александр Робертович, действительно ли простатит приводит к сексуальным расстройствам?

— Да. Примерно от 80% наших больных мы слышали подобные жалобы. Ослабление эрекции и притупление оргазма часто вызываются простатитом. С устранением причины эти расстройства проходят. В более сложных случаях за сексуальными недомоганиями почти всегда стоят хронические болезни само-



го разного свойства: недостаточность мозгового кровообращения, сахарный диабет, болезни щитовидной железы, гипопаратиреоз и другие. Когда удается скорректировать эти нарушения, происходят улучшения и в сексуальной сфере.

Кстати, наш опыт показывает: когда излечивается воспалительный процесс, то практически исчезают жалобы, связанные и с аденомой предстательной железы, которая часто сочетается с простатитом. Таким образом, мы добились того, что нехирургическое воздействие на аденому и ее лечение стали более эффективными.

— Александр Робертович, последний вопрос. Вы не опасаетесь, что вашу методику возьмут на вооружение другие врачи, частные клиники, которых сейчас очень много?

— Что вы! Напротив, я сознательно согласился дать вам интервью и выступить на страницах журнала «Будь здоров!». Я знаю, что этот журнал охотно читают многие врачи. Публикации в нем о научно-медицинских достижениях часто опережают официальную медицинскую информацию. И мне очень хотелось бы таким образом познакомить своих коллег с нашими достижениями. Было бы неразумно держать нашу методику при себе, ведь нуждающихся в такой помощи очень много. Чтобы наладить лечение, необходимо развернуть сеть специализированных лечебных центров, подобных «САНОСУ». Мы готовы помочь в создании таких центров в любых регионах страны.

Центр «САНОС»

☎ (095) 324-20-64

Факс: (095) 324-29-91

E-mail: info@sanos.aha.ru

**В**осемьдесят процентов всех случаев рака приходится на возраст старше шестидесяти пяти лет. Но причина рака — не старение вообще. Он проявляется к старости, потому что долгая жизнь человека обеспечивает опухоли более долгий инкубационный период. Рак — это не скоротечная болезнь, это медленный процесс, растягивающийся на двадцать, тридцать, а то и сорок лет, когда клетки бомбардируются свободными радикалами, что вызывает начальные мутации в ДНК. С годами образуется опухоль, которая постепенно распространяется на другие ткани тела. Если рак обнаружили у человека сегодня, то это значит, что он стал результатом разрушительного действия свободных радикалов, которое могло начаться еще несколько десятилетий назад.

Джино Кортопасси и его коллеги из университета Южной Калифорнии (Лос-Анджелес) показали, как со временем ускоряется процесс перерождения клеток. Мутации бывают в тринадцать раз чаще в крови и в сорок раз — в селезенке у людей старше шестидесяти лет по сравнению с теми, кому еще нет двадцати. Такое накопление мутаций может со временем воздействовать на гены и тем самым вызвать рак. Таким образом, рак — следствие ослабления сопротивления клеток воздействию свободных радикалов.

Но если поддерживать защитные силы клеток, то можно отдалить развитие рака или вообще предотвратить его. Рак бывает далеко не у всех, и человек вполне может дожить до глубокой старости без него.

Без сомнения, вероятность развития рака определяется наследственностью, образом жизни, состоянием окружающей среды и сложными вза-



# МОЯ антираковая программа

взаимодействиями между этими факторами. Но любые барьеры, которые мы будем воздвигать на пути рака в любой стадии, могут принести ощутимую пользу. Самые мощные средства защиты, которые есть в нашем распоряжении, — это *антиоксиданты*. Даже после появления предраковых или раковых симптомов антиоксиданты помогают справиться с болезнью. Некоторые специалисты считают, что можно избежать большинства онкологических заболеваний, если правильно питаться, принимать большое количество антиоксидантов и воздерживаться от курения.

Главное — обеспечить организм достаточным количеством антиоксидантных витаминов. Это подтвердило и исследование, проведенное в 1993 году Национальным институтом рака США среди китайских крестьян. В течение пяти лет группа китайцев принимала ежедневно некоторую дозу бета-каротина, витамина Е и селена. За это короткое время смертность от рака в этой группе значительно снизилась по сравнению со среднестатистическими данными (от рака пищевода — на 4%, от рака желудка — на 21%). Количество смертельных случаев от рака стало умень-

шаться уже в первые два года после начала приема витаминных препаратов, хотя их дозы были небольшими — они фактически лишь ликвидировали дефицит витаминов. Снизилась и частота инсультов.

Доктор Блумберг, ведущий специалист-онколог Тафтского университета, утверждает, что с помощью антиоксидантов можно бороться с преждевременным старением. Он ежедневно принимает витамин Е — 400 МЕ; витамин С — от 250 до 1000 мг; бета-каротин — 15 мг (25000 МЕ); поливитаминную капсулу с минеральными добавками, содержащую суточную норму витаминов и минералов.

Супердозы витаминов могут оказывать лечебное воздействие на онкологических больных. В ходе исследования, недавно проведенного доктором Дональдом Лэммом, заведующим урологическим отделением университета Западной Виргинии, высокие дозы витаминных препаратов не только резко снизили заболеваемость раком мочевого пузыря, но и почти вдвое увеличили продолжительность жизни больных людей.

Однако прием даже супердоз антиоксидантов не остановит раковый процесс, если на организм по-



прежнему воздействуют факторы риска. Например, если больной продолжает курить. Недавно проведенное в Финляндии исследование показало, что прием 20 мг бета-каротина и 500 МЕ витамина Е в день не предотвратил рака легких у тех, кто в течение тридцати лет выкуривал по две пачки в день.

Исходя из многолетних наблюдений могу предложить свою программу профилактики рака и продления жизни.

✓ Съедайте ежедневно не менее пяти плодов (овощей и фруктов). Очень многие данные свидетельствуют о том, что в плодах растений содержатся вещества, способные предотвратить или замедлить развитие рака. Около двухсот исследований показали, что употребление в пищу фруктов и овощей уменьшает риск рака у пожилых людей приблизительно на 50%.

✓ Пейте чай. Черный и особенно зеленый чай насыщен антиоксидантами. Лабораторные животные, которых поили чаем, не заболевали раком.

✓ Ограничьте потребление темного мяса. Оно может вызвать рак толстой кишки, молочной железы и простаты.

✓ Потребляйте меньше насыщенных животных жиров. Они могут

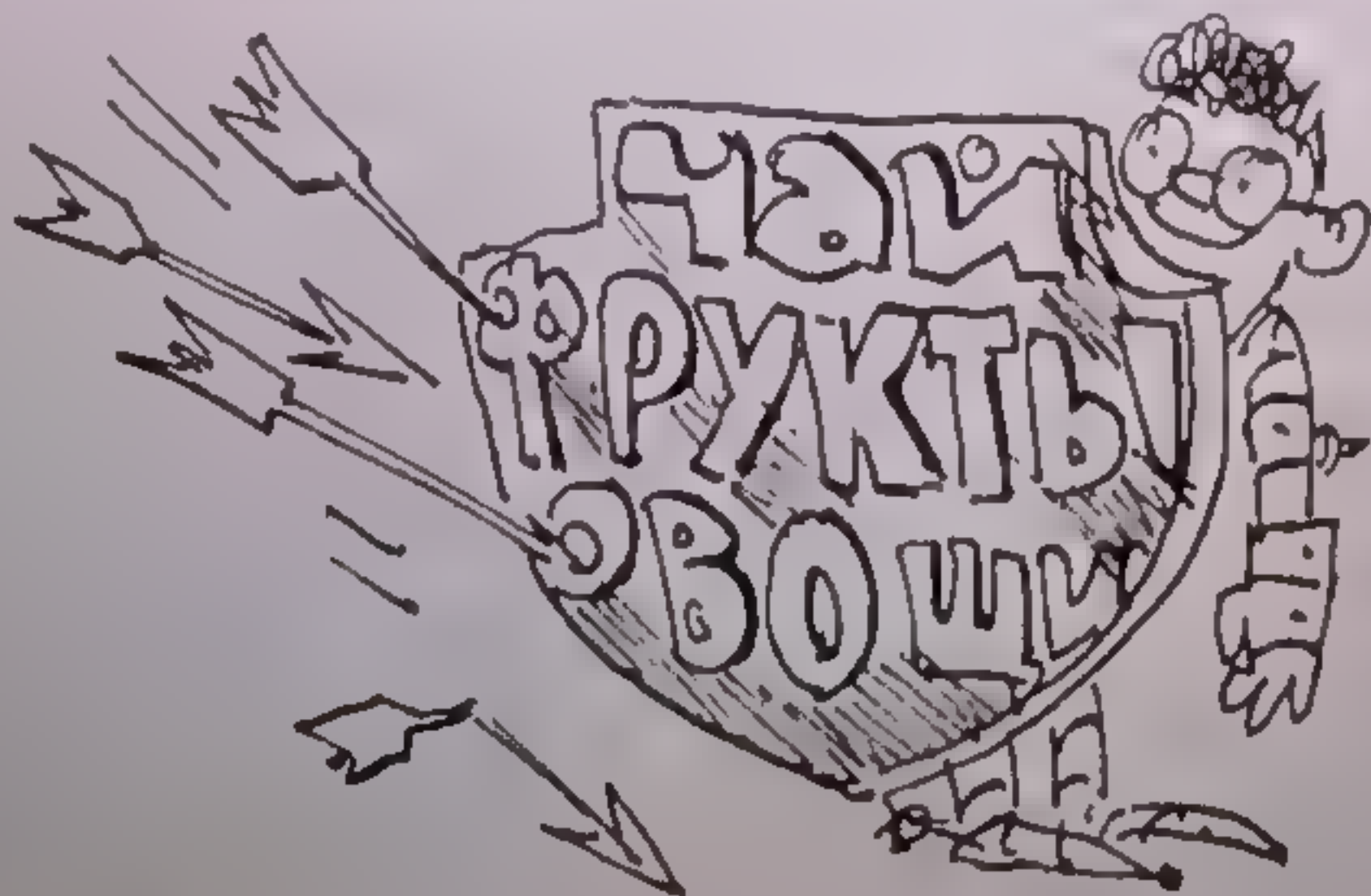
вызвать рак яичника, рак молочной железы и, возможно, другие виды рака.

✓ Осторожнее обращайтесь с алкоголем. Доза алкоголя, превышающая одну рюмку в день, увеличивает у женщин риск заболеть раком груди. Пиво в больших количествах повышает вероятность заболевания раком прямой кишки. Кроме того, алкоголь стимулирует развитие рака толстой кишки и рака пищевода.

✓ Потребляйте больше соевого белка в составе соевой муки, соевого молока или цельных бобов. Соевые бобы, являясь антиоксидантами, в первую очередь предотвращают рак молочной железы и простаты.

✓ Принимайте витамины и минеральные вещества по крайней мере по одной поливитаминовой капсуле в день, чтобы поддерживать иммунитет. Те, кто хочет свести риск онкологических заболеваний к минимуму, могут последовать примеру многих ученых, добавляющих к этой капсуле витамин С (от 500 до 2000 мг), витамин Е (400 МЕ) и бета-каротин (от 10 до 20 мг в день). Не пренебрегайте и другими антиоксидантными препаратами, например содержащими чеснок или селен.

✓ Если вы курите, постарайтесь как можно скорее расстаться с этой опасной привычкой.





# Питание для мозга

С интересом слежу за публикациями в вашем журнале, посвященными болезни Альцгеймера. Хочу и сам поделиться некоторой информацией.

Важную роль в профилактике старения мозга играет полноценное питание. Рекомендуются, в частности, продукты, богатые лецитином. Лецитин, как известно, необходим для обновления клеточных мембран. Это вещество содержат горох, фасоль, соя, грецкие орехи, семечки, яйца. Полезны также молоко и молочнокислые продукты, содержащие аминокислоты, которые участвуют в передаче нервных импульсов. Очень хороши и кедровые орехи. Русский академик П. Паллас еще в XVIII веке отмечал, что они возвращают человеку молодость.

Улучшению памяти способствуют продукты, содержащие калий, — изюм, курага, бананы. Для полноценной работы мозга нужен и фосфор, которым богаты яичные желтки, сыр, отруби, редис, огурцы.

Авиценна отмечал омолаживающие свойства меда и содержащейся в нем цветочной пыльцы. С этим согласны и современные ученые. Особенно рекомендуют они пыльцу пожилым людям. Принимать ее следует натощак в сухом виде, запивая водой или киселем, по 20 г в день. Курс лечения — месяц.

Естественно, полезен и сам мед (если, конечно, нет противопоказаний по сахару в крови). Я советую пить натощак такую смесь: растопленный мед, лимонный сок, оливко-

вое масло — всего по 1 ч. ложке. Это способствует выведению из организма токсичных веществ.

Хочу привести рецепт состава, которым русские знахари лечили стариков от одряхления. Взять 1 л меда, сок, выжатый из 10 лимонов и 10 измельченных на мясорубке головок (не зубчиков!) чеснока. Смешать все это и оставить в закрытой банке на неделю. Принимать ежедневно (обязательно медленно!) в течение 2 месяцев по 4 ст. ложки в день один раз в день.

Еще один совет Авиценны — регулярно пить настой шалфея. Восхищаясь свойствами этой травы, в одном из своих стихотворений он даже написал, что тот, у кого в саду растет шалфей, обретет бессмертие. Конечно, это поэтическое преувеличение, но оно не лишено смысла — сегодня доказано, что эфирные масла шалфея участвуют в усвоении поступающей в мозг информации. Дозировка настоя — 1 ст. ложка на стакан кипятка.

Кроме того, народная медицина советует для лечения старческого склероза настойку корня девясила: 30 г сухого корня измельчают, заливают 0,5 л водки, настаивают 40 дней и пьют по 25 капель перед едой.

Другой рецепт — отвар коры рябины. Залить 200 г измельченной коры 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 2 часа. Принимать также по 25 капель перед едой.

Виктор Селиванов, врач  
г. Воронеж



## ТРАВЫ от эпилепсии

Четыре года назад у меня на приеме был молодой мужчина. Привела его пожилая мать. В беседе выяснилось, что Виктор (так звали больного) за год до того впервые перенес эпилептический приступ — внезапную потерю сознания, сопровождающуюся судорогами. Его госпитализировали в неврологическое отделение больницы и через две недели выписали с диагнозом «эпилепсия». Виктора поставили на диспансерный учет, назначили массу лекарств. Но через полтора месяца приступ повторился, после чего они возобновлялись практически каждый месяц. Мать обращалась к гомеопатам, экстраксам, целителям, но течение болезни не менялось.

После беседы я назначил Виктору сбор трав: душицу, полынь, кипрей, пустырник, хмель, корень пиона и траву василистника малого. Отвар из этих трав рекомендуется пить, как чай, утром и вечером. Утром в чай из трав я посоветовал добавлять энерготон — экстракт шиповника, боярышника, рябины, яблок, груш, аралии и элеутерококка в виде сиропа по чайной ложке. Кроме этого Виктор ежедневно принимал по 7 гранул гомеопатического средства под названием «клематис». В комплексную терапию больного входило и постоянное ношение на шее ожерелья из корневищ пиона уклоняющегося.

Лечение продолжается четыре

года. Уже довольно давно он приходит ко мне только для уточнения хода лечения. Приступ в течение последних лет у него наблюдался лишь однажды. Причем это был не эпилептический припадок, а так называемая судорожная напряженность, которая продолжалась в течение 30 минут. Виктор настолько окреп и физически, и психически, что подумывает о женитьбе.

Таких примеров я могу привести немало, что дает мне основание утверждать: лекарственными растениями можно успешно лечить даже такое тяжелое заболевание, как эпилепсия.

Существует целый ряд лекарственных трав, которые могут быть использованы в лечении эпилепсии. Это в первую очередь пион уклоняющийся, или марьин корень, — многолетнее растение, которое чаще всего встречается в Западной Сибири, в некоторых районах Алтая и Хакасии. Это ценнейшее растение можно возделывать и на приусадебных участках Подмосковья. Размножается семенами, делением куста, стеблевыми черенками и отводками.

Марьин корень издавна использовали на Руси при лечении подагры, ревматизма, различных желудочно-кишечных заболеваний. В Сибири и раньше, и сейчас препараты пиона уклоняющегося: настойка, отвар (5 г корня на 200 мл кипятка), корень в

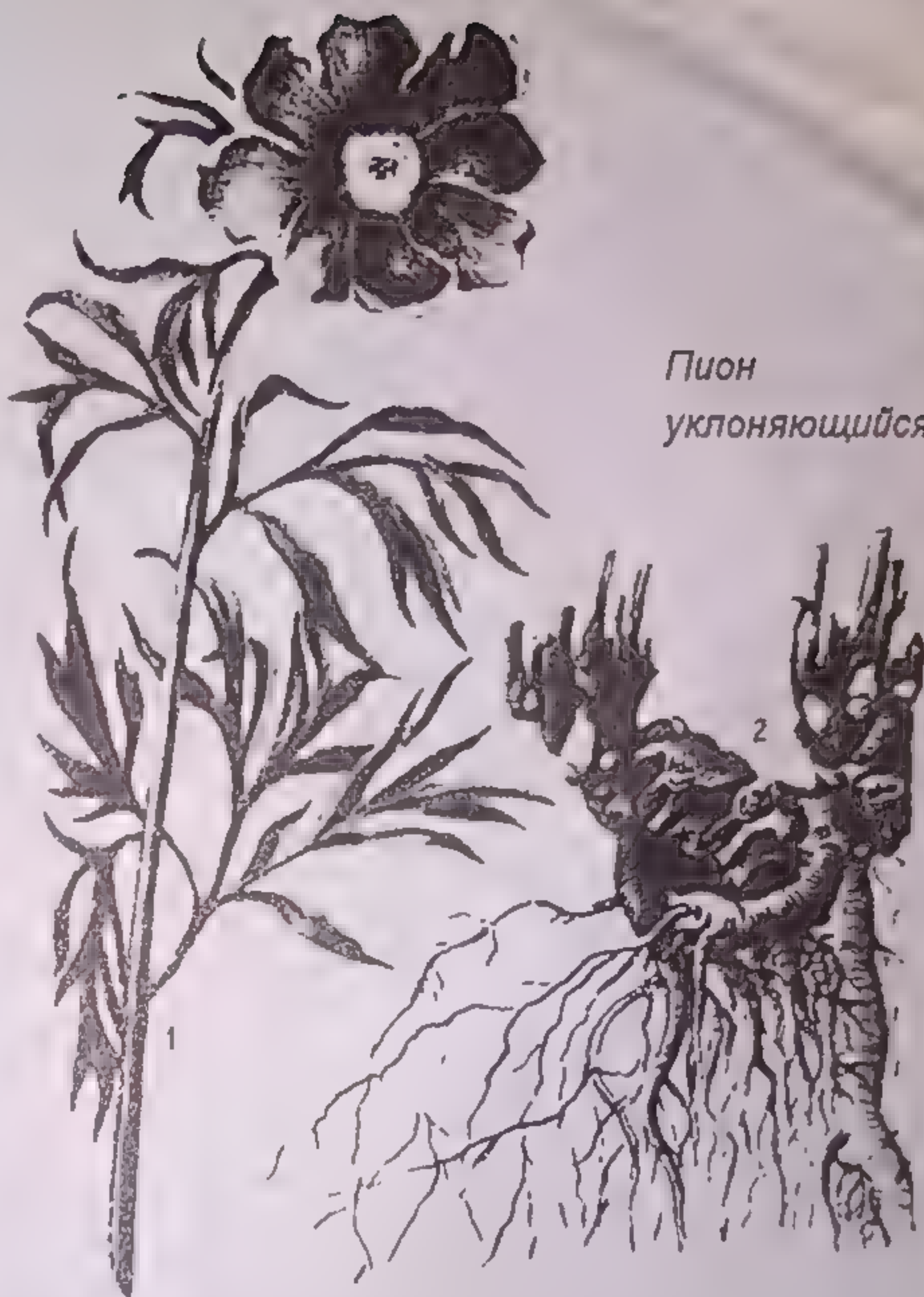
свеж  
роко  
лудк  
суль  
гиче  
запи  
нике  
маю  
лове  
гда  
опле  
стра  
видя  
когда  
мени  
рия»  
В  
корн  
прим  
нерв  
ных  
ящее  
на и  
монго  
родно  
рожно  
при  
нервн  
ния,  
дражи  
В  
насто  
ных  
взят  
как у  
невра  
мостью  
гетати  
теноне  
бенно  
мактер  
надо у  
вы ме  
корней  
во мох



свежем виде с медом — широко применяют при язве желудка, кровотечениях, инсульте, эпилепсии и онкологических заболеваниях. Как записано в старинном сборнике, марьин корень принимают, «когда от печени человек смертно мучается, когда раком он и его желудок оплетены, когда женщины страдают раком матки, не видя от боли белого света, когда в могилу раньше времени загоняет злая малярия».

В тибетской медицине корни пиона уклоняющегося применяют при эпилепсии, нервных болезнях, желудочных заболеваниях. В настоящее время корневище пиона используют в китайской, монгольской, бурятской народной медицине как противосудорожное, успокаивающее средство при функциональных нарушениях нервной системы (невроз, неврастения, психастения, бессонница, раздражительность).

В современной научной медицине настойку сухих надземных и подземных частей пиона уклоняющегося, взятых в равных частях, используют как успокаивающее средство при неврастении с повышенной возбудимостью, бессоннице, ипохондрии, вегетативно-сосудистой дистонии и астеноневротическом синдроме (особенно полезно для женщин в климактерическом периоде). При этом надо учитывать, что настойка из травы менее активна, чем настойка из корней. Как успокаивающее средство можно использовать надземную



Пион  
уклоняющийся

часть растения, для лечения эпилепсии — только корень.

Опираясь на свой опыт, хочу предупредить: нередко у больных эпилепсией наблюдается сниженный уровень кальция в крови (в 2-3 раза по сравнению с нормой). Всем своим пациентам с таким диагнозом я рекомендую исследование крови на содержание кальция. При установлении сниженного уровня этого макроэлемента советую включать в рацион растения с повышенным содержанием кальция: овес, барбарис, боярышник, землянику, калину, иван-чай, крапиву, одуванчик, грецкий орех, петрушку, редьку, шиповник, чеснок, а также ряд лекарственных растений — пырей, кровохлебку, бессмертник, женьшень, крапиву, валериану.





# Лекарственные травы. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Итак, продолжим разговор о том, в каких случаях любимые нами и, казалось, совершенно безвредные травы могут принести вред.

**Девясил.** Противопоказан при заболеваниях почек и беременности.

**Душица.** Очень хорошее лекарственное растение с широким спектром действия. Я сама постоянно пью настой из душицы и советую это делать всем женщинам после 40 лет — он значительно облегчает состояние организма в климактерический период, вот почему душица приобрела еще название «материнка». Заваривайте столовую ложку измельченной травы на стакан кипятка и пейте натошак в течение двух месяцев, после 3-4-месячного перерыва курс можно повторить. Однако помните: нельзя применять душицу при менструации и особенно при беременности, так как она расслабляет гладкую мускулатуру матки и действует как abortивное средство.

**Женьшень.** Этот любимый мужчинами стимулятор физической и умственной деятельности, хорошее средство повышения потенции при длительном и неумеренном употреблении может вызвать совершенно

обратный эффект. Знайте, что настойку женьшеня пьют только в холодное время года! Порядок таков: 2 недели приема чередуются с 2 неделями перерыва, и так провести 4 курса. При острых инфекционных заболеваниях и гипертонии женьшень противопоказан. Нельзя его принимать и детям до 16 лет.

**Калина.** Издавна это растение любимо в народе — как символ любви и красоты и как прекрасное лечебное средство. Обладает сосудорасширяющим, общеукрепляющим, успокаивающим, мочегонным, кровоостанавливающим действием. Русские травники говорили: «Если хотите быть здоровыми и жить долго, хотя бы раз в день выпивайте натошак стакан морса из калины с медом». Однако из-за высокого содержания пуринов калина противопоказана при подагре и болезнях почек.

**Крапива.** Растение с широчайшим спектром лечебного воздействия и питательных свойств. Трудно найти профиль болезней, при которых крапива не способствовала бы выздоровлению. Благодаря наличию биологически активных веществ она особенно хорошо помогает при маточных кровотечениях, женских заболеваниях климактерического пе-



риода, как кровоочищающее средство полезна при болезнях почек, мочевого пузыря, кожи, крови, сердца. Сок крапивы успешно принимают при нервных расстройствах, эпилепсии, воспалении костного мозга, злокачественных новообразованиях. Но в то же время ее запрещено принимать при маточных кровотечениях, связанных с миомами и фибромами, при атеросклерозе, гипертонии, полипах. В пожилом возрасте прием крапивы следует ограничить, так как она способствует повышенной свертываемости крови.

**Крушина.** Отвар коры крушины считается самым безвредным слабительным, однако следует знать, что свежая кора очень токсична. Для применения в лечебных целях кору прогревают и выдерживают не менее года в сухом месте. Чтобы не ошибиться, лучше не заготавливать слабительное из крушины самим, а приобретать в аптеке. Кроме того, крушина противопоказана беременным.

**Лимонник китайский.** О свойствах этого растения прекрасно повышать энергетический тонус организма знали еще охотники-нанайцы, по уверению которых горсть сухих ягод лимонника дает силы гнаться по следу зверя целый день без пищи. Сегодня лимонник широко применяют как стимулирующее и тонизирующее средство, в том числе для повышения потенции. Но препараты лимонника противопоказаны при нервной возбудимости, повышенном давлении, нарушениях сердечной деятельности, гастрите с повышенной кислотностью. Следует также знать, что они несовместимы с приемом алкоголя.

**Льняное семя.** Прекрасное лекарственное средство, которое в последнее время стало заслуженно пропагандироваться. Между тем длительное, более 2-3 недель, при-

менение препаратов из льна оказывает негативное воздействие при холециститах и гепатитах.

**Малина.** Лечиться с помощью этого прекрасного народного средства могут лишь те, кто не страдает подагрой и нефритом.

**Можжевельник.** Его плоды противопоказаны при острых заболеваниях желудка, кишечника, почек, при язвенных болезнях. Нельзя их употреблять беременным женщинам.

**Орех грецкий.** У меня была пациентка, у которой наблюдались упорные головные боли в лобной части. Я долго не могла разгадать их причину, пока однажды в разговоре женщина не обмолвилась о своей страстной любви к грецким орехам. «Я могу их съедать по килограмму в день», — сказала она. А грецкий орех, принимаемый в больших количествах, может вызвать спазм сосудов мозга в передней его части. Чтобы организм получал пользу от этого прекрасного плода, нужно съедать не более 10 штук орехов в день. Кстати, не следует злоупотреблять и другими разновидностями орехов.

**Облепиха.** Целительное при многих болезнях масло этого растения противопоказано больным с острым холециститом, при склонности к поносам и патологиях поджелудочной железы.

**Пастушья сумка.** Препараты ее не рекомендуются при тромбофлебите и беременности.

**Подорожник.** Очень эффективные для лечения язвенной болезни желудка и гастрита с пониженной секрецией настои и отвары из подорожника и его семян окажут вредное воздействие при тех же болезнях, если кислотность желудка повышена.

**Полынь горькая.** О лечебных свойствах полыни было известно в прадавние времена, о чем свидетельствует египетский папирус 1550



года до н.э.! Полынью спасались во время эпидемий чумы и холеры, ее широко применял Авиценна. Сейчас препараты полыни продолжают с успехом использовать для лечения желудочно-кишечных, печеночных, женских и многих других заболеваний. Но делать это нужно с осторожностью, соблюдая точную дозировку, избегая длительного (более двух месяцев) внутреннего применения, ибо передозировка может вызвать судороги, галлюцинации и даже психические расстройства. Детям для повышения аппетита не стоит давать полынь дольше двух недель, беременным женщинам она вообще противопоказана.

**Родиола розовая** (золотой корень). Необыкновенно сильный энергизатор, по тонизирующим свойствам превосходит женьшень, лимонник, элеутерококк, поэтому передозировка его чревата возникновением нервных расстройств, головной боли, сердцебиения, бессонницы, раздражительности. Соответственно, нельзя применять препараты родиолы при наличии таких симптомов, а также в лихорадочных состояниях, при высоком артериальном давлении и, как ни странно, при гипотонии, вызванной вегето-сосудистой дистонией. Словом, золотым корнем лучше лечиться под наблюдением врача.

**Редька.** Как гласит легенда, когда Аполлона спросили о достоинствах этого растения, он ответил, что она стоит столько золота, сколько весит сама. Еще врачи древности широко использовали редьку для лечения заболеваний желудка, печени, желудка, почек, кишечника. Но надо дифференцировать эти болезни: при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, воспалениях толстого и тонкого кишечника, патологиях печени и почек, не связанных с отложе-

ниями камней, редька противопоказана. Не стоит употреблять ее и беременным.

**Свекла.** Невозможно перечислить все недуги, которые лечатся с помощью этого замечательного растения и, в частности, его сырого сока. Но в силу того, что свекла обладает способностью впитывать в себя множество веществ, сок ее, помимо жизненно важных и полезных, содержит и летучие токсичные фракции. Вот почему принятый сразу после приготовления, он вызывает сильный спазм кровеносных сосудов, тошноту и даже рвоту. Чтобы этого не произошло, надо дать соку отстояться в холодном месте не менее 3 часов, снять пену и осторожно слить, оставив осадок на дне. Пить не больше 100-150 мл в день. Лишь в случаях особо тяжелых заболеваний (рака, цирроза) дозы увеличивают.

**Солодка голая.** Это прекрасное растение в народе называют «эликсиром жизни» — настолько благотворно влияет оно на обмен веществ в организме, действует как сильное тонизирующее средство, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Однако при длительном употреблении препараты из корня солодки могут привести к повышению артериального давления, задержке жидкости вплоть до появления отеков, снижению полового влечения. При гипертонии, сердечной недостаточности, ожирении, а также при беременности их вообще не следует принимать.

**Толокнянка** (медвежий ушки). Широко известное в народе мочегонное и противовоспалительное средство для лечения заболеваний мочевыводящих путей. Но следует знать, что отвар толокнянки очень раздражает почки и слизистую желудка, это может вызвать тошноту, рвоту, понос. Поэтому лучше применять

настоя  
2-3 нед

Ты  
ем тре  
ное уг  
могут  
жения

Хво  
что изд  
медици  
зыря и  
при ос  
тивопо  
дражен

Цм  
ным кр  
и пото  
тельно  
флебит  
давлен  
это рас  
пузыря  
сверты  
смертн  
ет прин  
тами, р

Чай  
кофеин  
сел это  
следует  
собным  
нервну  
творну  
ки. Но  
при нев  
язвенн

Чер  
ной нас  
тем бол  
впитыва  
Однако  
том и я  
его не у

Ческ  
использ  
изготовл  
рекомен  
леваний  
нока пр



настои и настойки растения не более 2-3 недель.

**Тысячелистник.** Внутренний прием требует осторожности. Длительное употребление и передозировка могут вызвать аллергию, головокружения, кожную сыпь.

**Хвощ полевой.** Несмотря на то, что издавна применялся в народной медицине для лечения мочевого пузыря и выведения почечных камней, при острых заболеваниях почек противопоказан, так как вызывает раздражение почечной ткани.

**Цмин песчаный.** Обладает сильным кровосвертывающим действием и потому способен оказать отрицательное воздействие при тромбофлебите, повышенном кровяном давлении. Прежде чем применять это растение для лечения желчного пузыря и печени, сделайте анализ на свертываемость крови. Если бессмертник заменить нечем, его следует принимать в сочетании с препаратами, разжижающими кровь.

**Чай черный.** Благодаря наличию кофеина и различных эфирных масел этот привычный в быту напиток следует отнести к лечебным, способным активно стимулировать нервную систему, укреплять кроветворную функцию печени и селезенки. Но крепкий чай противопоказан при неврозах, сердечно-сосудистых и язвенных болезнях.

**Черемша.** Хорошо помогает весной насытить организм витаминами, тем более ценно, что это растение не впитывает в себя вредных веществ. Однако страдающим острым гастритом и язвенными болезнями лучше его не употреблять.

**Чеснок.** Еще в Древнем Египте использовалось 22 вида лекарств, изготовленных из чеснока. Авиценна рекомендовал его «от всяких заболеваний». Но все же препараты чеснока противопоказаны при заболе-

ваниях почек, эпилепсии, высоком артериальном давлении и беременности. При передозировке их могут даже возникнуть спазмы коронарных сосудов сердца и головного мозга. Я могу поделиться своим опытом применения этого чудо-растения, потому что с его помощью восстановила себя после инфарктов, что не удивительно — по способности чеснока восстанавливать эластичность кровеносных сосудов, очищать кровь и растворять атеросклеротические бляшки ему нет равных. Впрочем, так же поразительно антибактериальное и антипаразитарное воздействие чеснока на микрофлору желудка и кишечника.

Итак, чтобы чеснок помог вам в лечении, утром мелко порежьте один средний зубок, положите в ложку и проглотите натошак, за 30-40 минут до еды, запив водой. Главная особенность такого приема — чеснок вы не должны жевать, потому что при жевании слюнные железы выделяют фермент, разрушающий его важные полезные вещества. Кстати, исключив акт жевания, вы обойдетесь и без резкого чесночного запаха. Если у вас нет противопоказаний, в такой дозировке чеснок можно употреблять очень долго. В частности, я принимала по зубчику ежедневно в течение двух лет, пока обследования сердца не показали практически идеальное его состояние.

**Чистотел.** Сегодня очень многие обращаются к этому эффективнейшему средству лечения различных заболеваний, вплоть до онкологических. Но помните, что вовнутрь можно принимать в сутки не больше одного стакана настоя (концентрация — от 1 чайной до 1 столовой ложки) в течение месяца, потом нужно делать перерыв. Больным эпилепсией, бронхиальной астмой, стенокардией и другими сердечно-сосудистыми и



нервными заболеваниями его не следует принимать вообще.

**Шиповник.** Мало в какой семье не пьют его настой как витаминное и общеукрепляющее средство, но не все знают особенности приготовления этого напитка. Я не рекомендую заваривать шиповник, да и другие травы, в термосе, так как герметическая укупорка свежесваренного кипятка приводит к тому, что он превращается в лишенную кислорода «мертвую» воду. А делается полезный напиток так. Вечером растолките плоды шиповника, чтобы он лучше отдал свои ценные вещества, насыпьте их в эмалированную кастрюлю (из расчета 1-2 ст. ложки на стакан воды), залейте кипятком, укутайте кастрюлю толстым полотенцем и оставьте настаиваться на ночь. Утром процедите и пейте, но только через соломинку или споласкивая рот после каждого питья, потому что кислоты шиповника разъедают зубную эмаль. Настой шиповника можно применять длительно, но это не касается больных тромбофлебитом, которым он противопоказан. Тем, кто принимает плоды или корни шиповника как желчегонное средство, следует также знать, что отвар уменьшает, а настойка, наоборот, увеличивает желчеотделение.

**Щавель обыкновенный.** Не допускайте варки щавеля при приготовлении еды — во время кипячения необходимая организму щавелевая кислота превращается в перевариваемое соединение, ведущее к разрушению костной ткани, возникновению камней в мочевом пузыре и почках. Лучше есть щавель сырым. Но это касается лишь тех, кто не страдает желчекаменной болезнью, гастритом с повышенной кислотностью, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки — им это растение противопоказано.

**Н**астой чайного гриба известен многим как приятный, тонизирующий напиток. Но мало кто знает, что это очень полезный, богатый ценными веществами продукт. Чайный гриб издавна культивировали во многих областях России, но история его происхождения остается до сих пор невыясненной.

Исследователь Г. Гармс считает наиболее вероятным, что эта культура родом из Китая, что подтверждается и одним из ее названий — «кам-бу-ха» («ха» по-китайски — чай).

По данным А.А. Имшенецкого, родиной чайного гриба является Цейлон, откуда культура распространилась в Индию, Китай, Маньчжурию и Восточную Сибирь. В Европу он проник, как полагают, после русско-японской войны.

Сейчас чайный гриб культивируется как в Азии, так и в Европе. Он являет собой симбиоз двух видов микроорганизмов: уксуснокислых бактерий и дрожжей.

Настой чайного гриба включает в свой состав сложный комплекс ферментов, витаминов, различных органических кислот (яблочную, лимонную, глюконовую, уксусную), остаточные сахара, содержит и антибиотические вещества. Благодаря сохранению естественных антибиотиков он активно подавляет патогенную микрофлору.

В народной медицине настой чайного гриба издавна употреблялся внутрь при геморрое, фурункулезе, туберкулезе, невралгии, желудочно-кишечных заболеваниях, отеках и в качестве общеукрепляющего средства.

Изучением терапевтических свойств настоя чайного гриба и в клинической, и в амбулаторной прак-

тике з  
следов  
шюре  
свойст  
фект н  
катаро  
желуд  
бактер  
нии и

Дан  
опытов  
ного гр  
ком по  
ную ак  
зывая  
высоко  
всасыв  
мулиру  
повыш  
давление  
ка Им  
его эф  
кишечн

Осс  
ба в то  
ется в  
доволь  
ему пр  
врежия  
кишечн

О н  
свидет  
ких и б



Владимир Хачатрян

НАПИТОК

# НАМ ПОМОЖЕТ ЧАЙНЫЙ ГРИБ

тике занимался отечественный исследователь Г.Ф. Барбанчик. В брошюре «Чайный гриб и его лечебные свойства» он описал лечебный эффект настоя при всех формах ангин, катаров верхних дыхательных путей, желудочно-кишечных заболеваниях и бактериальной дизентерии, гипертонии и при атеросклерозе.

Данные, полученные в результате опытов, показывают, что настой чайного гриба в смеси с желудочным соком повышает свою антибактериальную активность в несколько раз, вызывая усиление выделения соков с высокой перевариваемостью. Легко всасываясь, настой оказывает стимулирующее действие на организм, повышая общий тонус, а также подавляет патогенную флору кишечника. Именно эти свойства определяют его эффективность при желудочно-кишечных инфекциях.

Особенность настоя чайного гриба в том, что он надолго задерживается в организме, почки выводят его довольно медленно, что позволяет ему продолжительное время обезвреживать токсины, образующиеся в кишечнике.

О нездоровье кишечника может свидетельствовать целый ряд мелких и более серьезных жалоб, кото-

рые обычно не связывают с пищеварением. К ним относятся проблемы с кожей (прыщи, фурункулы, сильная потливость), конъюнктивит, ячмени на веках, головная боль, воспаление суставов, подагра, ишиас, угнетенное состояние, раздражительность и многие другие.

Если кишечник плохо справляется со своими функциями, то со временем в нем накапливается значительное количество «кишечного мусора». Этот «кишечный мусор» становится настоящим раем для гнилостных бактерий, которые участвуют в процессе брожения и образовании бродильных ядов, таких как метанол, бутанол, пропиловый спирт. При интенсивном накоплении бродильных ядов может возникнуть кишечная аутоинтоксикация, то есть постепенное самоотравление организма, при котором кровь разносит ядовитые вещества по всему организму.

Если такое положение дел наблюдается длительное время, общее самочувствие ухудшается, а защитные силы организма ослабевают. В результате исподволь развиваются многие болезни, первоначальной причиной которых является образование ядовитых веществ в кишечнике.



Человек, регулярно употребляющий настой чайного гриба, может эффективно противодействовать этому разрушающему здоровье процессу. Настой уничтожает гнилостные бактерии. Уже через несколько дней после систематического приема настоя исчезают вздутие кишечника и неприятный запах стула. Это указывает на то, что образование ядов в кишечнике снижается и восстанавливается здоровая кишечная флора.

Настой чайного гриба активизирует обмен веществ, способствует распаду жиров, очищает организм от шлаков, стимулирует процесс пищеварения, выводит из организма лишнюю жидкость и уменьшает аппетит.

В настое чайного гриба есть алкоголь. Но его содержание так незначительно, что не представляет опасности для здоровья, его действие практически неощутимо. В то же время алкоголя в настое чайного гриба достаточно для того, чтобы сделать его полезным в качестве средства, помогающего предупреждать сердечно-сосудистые заболевания.

Углекислота, содержащаяся в настое, стимулирует работу пищеварительных органов, улучшает переваривание белка. Кроме того, она обладает тонизирующим свойством.

Лабораторные эксперименты показали, что содержащиеся в кефире в большом количестве молочнокислые бактерии *Lactobacillus acidophilus* нейтрализуют действие так называемых фекальных ферментов, которые являются главными виновниками разрастания раковых клеток в кишечнике. Уже доказано, что молочнокислые бактерии препятствуют развитию рака молочной железы и рака толстой кишки и даже способствуют лечению этих болезней.

Не хочу умалять превосходные свойства кефира, но в клинических опытах было установлено, что ацидофиллин намного уступает настою чайного гриба. Правда, к сожалению, исследования по излечению рака с помощью чайного гриба пока не проводились.

По наблюдениям практикующих врачей настой чайного гриба с успехом используется при следующих заболеваниях: атеросклерозе, анемии, ангине, брюшном тифе, головной боли, гипертонии, геморрое, гастрите, гриппе, дизентерии, диспепсии, повышенном кровяном давлении, кишечных инфекциях, конъюнктивите, мочекаменной болезни, невралгии, нарушении пищеварения, остром катаре верхних дыхательных путей, отеках, поносе, подагре, раке, стенокардии, туберкулезе, стоматите, фурункулезе, холецистите, хроническом запоре.

Целебные вещества, входящие в настой чайного гриба, количественно пропорциональны, взаимодополняют и усиливают друг друга. Такой гармонии невозможно достичь искусственно. И что особенно приятно, это не только лечебное средство, но и очень вкусный напиток. Однако следует учитывать, что настой чайного гриба из-за высокого содержания кислот противопоказан людям с повышенной секрецией желудка.

Чайный гриб не продается ни в магазине, ни на рынке. Но многие из тех, у кого он есть, наверняка охотно поделятся им с другими, поскольку размножается он очень быстро. Он неприхотлив, весь уход состоит в том, чтобы промывать его и отделять отжившие части. Для того чтобы приготовить настой, нужно лишь залить гриб водой и добавить немного сахара и заваренного чая.

Н

«Случилось за-  
товить  
не предл  
здоровье  
стало бо  
ешь вкус  
ному. Му  
ускорить  
тракт. Г  
работан  
соким кач

От ре  
ши, кокте  
ные пищ  
бридж-Ви  
технолог  
тета, дав  
высокое  
крупнейш  
США сво  
4 миллис  
ты прош  
апробац  
госпитале  
скорой по  
Санкт-Пе  
ной акад

а та  
Д

и для



# НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ КОСМОНАВТОВ

«Случилось так, что моему мужу прооперировали желудок. Мне пришлось закупать на рынке высококачественные продукты, ежедневно готовить диетические блюда. Истратила много денег и сил, пока знакомая не предложила мне Кембриджское питание. Оно помогло восстановить здоровье ее невестке после тяжелых родов. У той даже молока грудного стало больше. Разбавишь две ложки концентрата водой — и сразу получаешь вкусную, полезную и легкоусвояемую еду, которая и требовалась больному. Муж пошел на поправку, и врачи сказали, что это питание помогло ускорить регенерацию тканей и восстановить желудочно-кишечный тракт. По словам моей приятельницы, Кембриджское питание было разработано для американских космонавтов, поэтому отличается таким высоким качеством. А что говорят наши ученые об этом продукте?»

М. Тихомирова, г. Иваново

От редакции. Питание (супы, каши, коктейли) и биологически активные пищевые добавки фирмы Кембридж-ВитаЛайн, разработанные по технологии Кембриджского университета, давно признаны на Западе. Их высокое качество подтверждают крупнейшие страховые компании США своими полисами на сумму до 4 миллионов долларов. Эти продукты прошли длительную и успешную апробацию в Военном клиническом госпитале им. Бурденко, Институте скорой помощи им. Склифосовского, Санкт-Петербургской государственной академии им. Мечникова, других

научно-медицинских учреждениях. Высокую оценку Кембриджскому питанию как прекрасно сбалансированному, высококачественному и совершенно безопасному продукту дали ведущие специалисты РАМН. Минздрав РФ счел, что медучреждениям следует шире применять Кембриджское питание и пищевые добавки фирмы в своей практике. Так что любой, принимающий их, извлечет большую пользу для здоровья.

Питание и биологически активные добавки фирмы Кембридж-ВитаЛайн можно заказать по телефону: (095) 308-84-36

## В Медико-инженерном центре «АКВИТА»

можно приобрести цитамины («таблетки от старости»),  
получить консультацию,

а также пройти курс лечения кортексином (возможно на дому).

Для постоянных покупателей консультация бесплатная.

Предусмотрена рассылка цитаминов по почте.

Адрес: 129226 Москва, Сельскохозяйственная ул., 12а

☎ (095) 181-33-64, 181-86-53, 181-50-73

Для подписчиков журнала «Будь здоров!»

и для постоянных покупателей цитаминов предусмотрены скидки.



# ВСЁ ОБ ОБЛЕПИХЕ

Интерес к облепихе появился у меня в 1966 году в походе по Горному Алтаю. Окончили подъем на перевал Чулышман, и вся группа застыла очарованная: на фоне светлосинего алтайского неба потрясающе красиво выглядело деревце с серебристой листвой, все облепленное мелкими золотыми плодами. Это была облепиха.

И вот уже 33 года длится моя влюбленность в облепиху. Я продолжаю изучать, находить и применять на практике неограниченные, по моему мнению, профилактические и лечебные возможности этого удивительного растения. Однажды я преподнес Галине Сергеевне Шаталовой, известному натуропату, банку облепихового сока с мякотью. Она поднесла к нему свою знаменитую рамку — рамку буквально отбросило. Галина Сергеевна сказала: «Этот ваш продукт обладает колоссальной энергией». Я не возражал — давно в этом убедился.

Возможности использования облепихи в медицине весьма широки: она дает хороший эффект при кожных болезнях, заболеваниях суставов, органов дыхания, горла, носа, глаз и многих других. Ее используют даже при лечении злокачественных опухолей.

Окончание. Начало в №5 за 1999 год.  
46

В моем архиве сохранилось много писем от людей, вылечивших серьезные ожоги первой и второй степени облепиховым маслом. Оно сразу снимает боль и быстро заживает рану без образования рубцов.

Полагаю, что быстрое излечение ожогов облепиховым маслом происходит не только из-за его высоких гранулирующих и эпителизирующих свойств. Вероятно, немалую роль играют также бактерицидные свойства масла, весьма эффективные против стафилококков и стрептококков, поселяющихся на обожженной раневой поверхности.

Мой сосед по даче, полковник медицинской службы, получил сильный ожог внутренней поверхности локтевого сустава, в результате чего вполне могла наступить контрактура — ограничение движения из-за образования келлоидного рубца. Облепиховое масло, похоже, спасло соседа руку: рубец и контрактура так и не появились. А вскоре у него обнаружилась язва двенадцатиперстной кишки. Вылечился он тоже облепиховым маслом, принимая его сначала по десертной, потом по столовой ложке три раза в день перед едой и четвертый раз на — ночь. Вот уже 15 лет рецидивов нет.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта советую принимать масло так: за 30 минут до еды на-



НЫ

брать масло в рот и как можно дольше энергично перекачивать его во рту, не разжимая губ, потом проглотить. Одновременно санируется полость рта.

А если у вас колит или энтероколит, полезно принимать по чайной ложке облепихового масла, предварительно разведенного в 100 мл воды (лучше дистиллированной), 3 раза в день за 20-30 минут до еды и четвертый раз — на ночь

При повышенной кислотности желудочного сока облепиховое масло надо запивать минеральной водой.

Мне памятли все случаи, когда я помог вылечиться облепихой. Но тот, о котором расскажу, — особый. У 53-летнего мужчины, всегда отличавшегося отменным здоровьем, врачи обнаружили запущенный рак прямой кишки. После сложнейшей операции начался сепсис, мучительное угасание. Судьба свела его со мной. Без особой надежды стали поить его облепиховым маслом собственного приготовления, и больной стал крепнуть. Через два года после операции было проведено тщательное обследование, показавшее, что ни опухоли, ни метастазов нет. Все это время он пил облепиховое масло. Чудо? В какой-то степени да. Но заметьте: в облепихе найдено несколько веществ противоопухолевого действия.

При кожных заболеваниях механизм воздействия облепихового масла таков: быстро проникая через все слои эпидермиса в подкожную клетчатку, оно налаживает обменные процессы и питание тканей. В лечении различных дерматозов, несомненно, большую роль играют и бактерицидные свойства облепихи. При мокнувшей экземе эффективна мазь с облепихой, которую легко приготовить самостоятельно. В жировую ос-

нову (детский крем, гусиное сало, несоленый нутряной жир) добавьте 30% облепихового масла и тщательно размешайте. Эту мазь накладывают на пораженный участок, накрывают компрессной бумагой и тепло укутывают.

В Сибири и на Алтае, где много дикорастущей облепихи, исстари лечили заболевания суставов компрессами из раздавленных плодов и распаренных листьев облепихи. Можно добавлять в компресс и осадок, оставшийся после приготовления облепихового масла.

А вот как моя жена вылечила ревматоидный полиартрит. У нее разболелись пальцы на обеих руках, и она стала делать ванночки со смесью листьев и веточек облепихи. Кроме того, она добавляла в воду жом и осадок, оставшиеся после приготовления масла. Смесь клала в миску такого размера, чтобы поместились обе ладони, прибавляла воды, нагревала до терпимой температуры и опускала руки. Ежедневные процедуры по 30-40 минут в течение двух месяцев с 10-дневным перерывом между месячными курсами полностью избавили ее от болей. Вот уже больше года суставы не беспокоят.

Облепиха, благодаря содержащимся в ней витаминам и другим биологически активным веществам, благотворно влияет на все внутренние органы и железы внутренней секреции. Она, например, помогает печени нейтрализовать различные токсины, попадающие в организм извне и вырабатываемые самим организмом, предупреждает жировое перерождение печени, применяется при лечении инфекционного гепатита.

Очень высока эффективность облепихи при гинекологических болезнях. Различные воспаления и эрозии



успешно лечат тампонами, пропитанными облепиховым маслом.

Свежие плоды и сок облепихи полезны беременным женщинам: витамины А и Е, которыми она так богата, предотвращают выкидыши.

Благодаря входящим в нее биологически активным веществам облепиха благотворно влияет на деятельность центральной нервной системы. Она снимает возбуждение, успокаивающе действует на больных с ранимой нервной системой, участвует в процессе передачи сигналов в ЦНС и обратно.

Чрезвычайно важно иммунопротекторное действие облепихи, то есть действие, поддерживающее и восстанавливающее иммунитет. Она помогает больным, перенесшим операции или тяжелые инфекционные заболевания, быстрее набираться сил. Адаптогенные свойства этого растения помогают организму легко приспосабливаться к экстремальным условиям.

У меня накопилось немало писем от людей, постоянно применяющих это растение. Вот одно из них:

«Пять литров сока наша семья выпила за полтора месяца. Результат был довольно неожиданным: за зиму никто не болел гриппом, и практически не было простуд. Без сомнения, облепиха усиливает какую-то внутреннюю стойкость человека. Это сказывается на всем, даже на эмоциональном состоянии. Легче переносятся неудачи, а ситуации, в которых, кажется, не миновать срыва, переживаются если не легко, то, по крайней мере, хладнокровно.

Облепиха создает устойчивость физического и нервно-эмоционального состояния, увеличивает работоспособность. Мне кажется, что в особенности она должна помогать

тем, кто постоянно испытывает перегрузки нервной системы».

Медики самых разных специальностей с большим успехом применяют продукты облепихи. Ее по праву можно назвать средством от всех болезней.

Например, более радикального и простого средства при геморрое, чем облепиха, я просто не знаю. Компрессы, тампоны, свечи с облепиховым маслом мгновенно снимают боль, а очень скоро и другие симптомы геморроя.

Очень советую всем: ешьте облепиху, пейте облепиховый сок — это укрепит ваше здоровье и отодвинет старость.

Как приготовить облепиховое масло?

*Первый способ.* Целые, хорошо перебранные плоды без посторонних примесей дважды моют в кипяченой горячей воде (40-50°) и откидывают на дуршлаг. Когда вода стечет, плоды, разложив тонким слоем, сушат на фильтровальной бумаге или ткани, желательна с применением вентилятора и подогрева.

Хорошо просушенные плоды пропускают через соковыжималку, стараясь получить как можно более сухой жом.

Жом раскладывают на противне тонким слоем и сушат в духовке на очень слабом огне при открытой дверце или на поде остывающей русской печи, периодически вынимая противень из духовки, чтобы разбирать комочки жома руками и следить, чтобы он не пригорел.

Высушенный жом размалывают в кофемолке. Чем мельче размол, тем больше облепихового масла удастся извлечь.

Затем первую часть жома помещают в небольшую кастрюлю, зали-



вают ее подогретым до 50° растительным маслом, лучше рафинированным.

Маленькую кастрюлю помещают в большую, наливают горячую воду и ставят на огонь. Получается импровизированная водяная баня. Время от времени массу перемешивают, измеряют ее температуру. Она не должна превышать 45-50°, чтобы не разрушались биологически активные вещества. После перемешивания кастрюлю вновь накрывают крышкой.

Массу выдерживают на водяной бане в течение 12-16 часов. На ночь, чтобы замедлить остывание, кастрюлю с облепихой заворачивают в газеты и укрывают чем-нибудь теплым. На следующий день массу вновь слегка подогревают на водяной бане и отжимают через мешочек из плотного капрона.

Получается смесь масел — облепихового и экстрагента. Этой смесью заливают вторую часть еще не использованного жома и повторяют экстракцию в течение суток. Так же поступают с третьей, а при желании — и с четвертой порцией. В результате каждой следующей экстракции процент содержания облепихового масла в смеси увеличивается.

Полученное масло переливают в стеклянную банку или бутылку, дают неделю отстояться в темном прохладном месте, затем сливают, отделяя от осадка, и вновь дают отстояться. Через 7 дней операцию повторяют, и так несколько раз до полного осветления масла.

Готовое масло хранят в холодильнике, в бутылочках, заполненных доверху, чтобы кислород воздуха не вызывал окисления. В таких условиях масло не теряет своих лечебных свойств в течение двух лет (иногда и более).

*Второй способ.* В Сибири применяют другой способ получения масла. Плоды пропускают через соковыжималку. К полученной мезге добавляют дрожжи и сахар (на ведро плодов — 20 г дрожжей и 1-1,5 кг сахара), завязывают в узел из марли, который помещают на дно эмалированного ведра и прижимают трехлитровой банкой с водой, закрытой полиэтиленовой крышкой. Затем в ведро заливают сок облепихи, наполовину разбавленный водой. Дней через пять начинается брожение. При этом капельки чистого облепихового масла всплывают на поверхность. Его собирают в бутылочку чайной ложкой. Температура массы в ведре должна быть в пределах 18-25°. Маслу дают отстояться и, если образуется осадок, сливают верхнюю фракцию в другую бутылочку.

*Третий способ.* Размолотый жом или цельные раздавленные плоды кладут в термос (лучше широкогорлый), заливают подогретым до 50° растительным маслом и оставляют на сутки. При желании можно, как и в первом способе, повторить экстракцию трижды, каждый раз используя новую порцию жома.

*Четвертый способ.* Молочную бутылку плотно набивают свежими плодами облепихи, доверху заливают подогретым растительным маслом, закрывают полиэтиленовой крышкой, обертывают тряпочкой (лучше темной), защищая его от света, и ставят на батарею центрального отопления или просто в теплое место. Через некоторое время какое-то количество масла экстрагируется. В этой смеси концентрация облепихового масла будет невысока.

Какой бы способ приготовления масла вы ни предпочли, польза от него, несомненно, будет.



Наталья Баранова

ЗООТЕРАПИЯ

# Кот избавил меня от остеохондроза



Фото Виктора Ахломова

и  
и  
и  
б  
л  
м  
а  
то  
по  
мо  
ки  
он  
мь  
Но  
ств  
осв  
вол  
при  
хар  
ряд  
ком  
жен  
чью  
со  
спал  
П  
гда я  
вспом  
сила  
хондр  
цин  
мерз  
  
☺  
— Н  
не было  
— В  
клопов.  
ящее по  
— А  
ги, котор



Чего только я не делала, чтобы избавиться от остеохондроза! Рано или поздно в шее, спине, пояснице или левом тазобедренном суставе боль возникла вновь. И кто бы мог подумать, что спасет меня не индометацин и не массаж с випрасолом, а маленький пушистый комочек, который к нам притащили дочкины подруги. Его с большой натяжкой можно было назвать котенком — таким он был доходягой. Больше всего он напоминал мне старый ершик для мытья бутылок — тощий и облезлый. Но не выбрасывать же живое существо на улицу! Котенок быстро у нас освоился, отъелся, отмылся и довольно скоро превратился во вполне приличного кота с очень ласковым характером. Днем он пристраивался рядом с полюбившимся ему человеком, чаще всего — возле меня, блаженно жмурился и мурлыкал. А ночью повадился укладываться рядом со мной поверх одеяла и сладко спал, вытянувшись во весь рост.

Прошло, наверное, полгода, когда я поняла, что все это время не вспоминаю о своих болячках. Наступила осень, но и с холодами остеохондроз не пробудился. Индометацин пылился в аптечке, випрасол мерз в холодильнике, а шея, спина,

поясница и левый тазобедренный сустав не напоминали о себе.

Вот тут-то я и пришла к единственно возможному выводу: на меня самым благоприятным образом подействовал мой кот, точнее то живое тепло, которое он излучает в моменты благодушного настроения. Когда он лежит возле меня и урчит, у него даже уши делаются горячими, и тепло, которое он изучает, проникает, как УВЧ. Во всяком случае, по моим субъективным ощущениям очень похоже. Кстати, если моего кота напугать, его уши моментально холодеют, и тепло куда-то исчезает.

Скоро будет два года, как я избавилась от болей. Мой кот оказался самым эффективным средством от остеохондроза

Жаль, что рекомендовать этот способ лечения всем подряд не могу — кошка отдает свое тепло только добровольно. Силой заставить ее лежать на коленях невозможно. Но если вы подружитесь с ней, не будете оскорблять ее достоинства, побалуете вкусненьким, погладите по шелковистой шерстке — она щедро оплатит вам теплом. Я в том уверена, а доказательство — мои выздоровевшие спина, рука, поясница и шея.

## ДИАЛОГИ

☺  
— Надеюсь, сегодня бессонницы не было?

— Бессонница, доктор, у ваших клопов. Они устроили ночью настоящее побоище.

— А вы хотите, чтобы за те деньги, которые отпускают нашей боль-

нице, мы устраивали вам тут бой быков?

☹

— Нехорошо, что у вашей дочки ребеночек родился до свадьбы.

— Но он такой маленький. Откуда ему было знать, когда они сыграют свадьбу.



# ТЕЛЕВИЗОР смотреть ПОЛЕЗНО

Телевизор смотреть полезно, если правильно это делать, — к такому неожиданному выводу пришел американский врач Э. Хаксли. Сядьте подальше от телеэкрана, советует он, и как можно чаще моргайте. Вот и все. После многочисленных обвинений, брошенных телеэкрану, звучит заманчиво.

Однако на чем основан вывод доктора Хаксли?

Дело в том, что глаз человека изначально был предназначен для рассматривания очень далеких объектов. Ученые предполагают, что наши далекие предки обладали сверхвидением. Иначе как объяснить существование сверхточных астрономических карт в древности? Недавно были обнаружены подлинные записки астронома, датированные 364 годом до нашей эры, — он видел невооруженным глазом спутник Юпитера Ганимед! Те же данные содержатся в мифах африканского племени дагонов — их предки тоже видели эту планету без всяких астрономических приборов.

О способности к сверхвиде-



ник  
мен  
ник  
инт  
ряк  
уви  
див  
метр  
тель  
навт  
прим  
где  
свой  
мел  
Земл  
увиде  
на гр  
Ко  
глаза  
жение  
глаз  
пытае  
еся д  
или  
должн  
глазнь  
Сов  
зам да  
дом с  
ся, но  
Зап  
можно  
пытова  
телепер  
сесть ка  
почаще  
дет раз  
дом из  
большие  
мышцы  
порцию д  
Вслед  
вестный  
Грант Де



сия  
деть

нию, сохранившейся как некий рудимент у отдельных наших современников, свидетельствуют следующие интересные факты. В 1898 году моряки немецкого корабля «Матадор» увидели, как на палубе судна, находившегося на расстоянии 1700 километров, вспыхнул пожар. Поразительным зрением обладают космонавты. Виталий Севастьянов, например, пролетая над городом Сочи, где он родился, увидел из космоса свой дом. Владимир Коваленок сумел описать мелкие детали рельефа Земли, а американец Гордон Купер увидел из космоса едущий грузовик на границе Америки с Мексикой.

Когда человек смотрит вдаль, глаза испытывают большее напряжение. Но это физиологичная для глаз нагрузка. Вспомните, когда вы пытаетесь увидеть что-то находящееся далеко, ваши глаза сужаются или прищуриваются. Напряжение должно сопровождаться движением глазных мышц.

Совершенно другую нагрузку глазам дает телевизор, если сидеть рядом с ним: глаза сильно напрягаются, но не двигаются.

Запретить телевизор нельзя, но можно сделать нагрузку, которую испытывают глаза во время просмотра телепередач, полезной. Достаточно сесть как можно дальше от экрана и почаще моргать. Таким образом будет развиваться заложенная в каждом из нас способность видеть на большие расстояния, и глазные мышцы получат недостающую им порцию движений.

Вслед за доктором Хаксли известный российский офтальмолог Грант Демирчоглян советует чаще

моргать и при чтении, особенно тем, кто страдает близорукостью. С его точки зрения, это помогает глазам приспособиться и не страдать от излишнего напряжения, которое неизбежно возникает при чтении.

С развитием цивилизации у человека возникла необходимость всматриваться в книжный текст. Прошло еще слишком мало времени, чтобы человеческий глаз мог полностью приспособиться к этому, и существующий адаптационный механизм пока несовершенен. Близорукость — это вынужденная адаптация глаза к неудобным для него условиям.

Не менее важно научиться расслаблять глаза, смотреть без усилий. Для этого есть простое упражнение: надо пять минут смотреть на белую стену, не стараясь ничего на ней разглядеть.

Грант Демирчоглян советует во время просмотра телепередач, особенно длительного, чередовать напряженное вглядывание, при котором необходимо часто моргать, с расслаблением, когда изображение видится нечетко, а взгляд не сосредоточивается на деталях. И время от времени делать паузу — отводить глаза от экрана и прикрывать их ладонями. Тем, кто носит очки, в это время надо их снять.

Эти рекомендации позволяют хорошо сочетать напряжение зрительного нерва с его расслаблением, за счет чего потери зрения можно свести к нулю. Тем пациентам профессора Демирчогляна, которые придерживались его советов, удалось не только избежать потерь зрения, но даже улучшить его за несколько месяцев.



# Поможем друг другу

✍ Наши постоянные читатели знают, что эта рубрика открыта для тех, кто нуждается в помощи. В редакцию часто пишут отчаявшиеся люди в надежде на то, что кто-то из читателей поделится с ними успешным опытом исцеления. И даже если они получают не квалифицированный медицинский совет, а сочувствие и поддержку, это тоже поможет им бороться с болезнью.

Очень часто, однако, советы чи-

тателей бывают чрезвычайно полезными. Действительно, опыт преодоления того или иного недуга может представлять интерес для многих. Поэтому мы очень заинтересованы в том, чтобы вы, дорогие читатели, общались нам о своих успехах. О всех находках такого рода, больших или маленьких, мы обязательно расскажем на страницах журнала, и ваши удачи станут достоянием всей нашей сотысячной аудитории.

✉ «Моему сыну 25 лет. С четырех лет, после гангренозного аппендицита и перитонита, он страдает спаечной болезнью кишечника, которая выражается в мучительных болевых приступах. В последние годы часто возникает кишечная непроходимость, по поводу которой его не раз уже оперировали. После каждой операции — перитонит. Если кому-нибудь удалось избавиться от спаечной болезни кишечника, очень прошу сообщить нам об этом».

169406 Республика Коми,  
п. Водный, Ухтинский р-н,  
ул. Гагарина, 24-39  
Урванцева Тамара Александровна

✉ «У моего мужа астма. Вот уже 10 лет он страдает, и я вместе с ним пробовал овладеть разными методиками дыхания — и по Бутейко, и по Стрельниковой, но не смог применять их. Я стараюсь находить для него полезные рецепты. Очень прошу прислать мне рекомендации от астмы, если они кому-нибудь помогли»

680051 Хабаровск,  
ул. Малиновского, 25-205  
Бурнашева Зинаида Васильевна

✉ «Мне 30 лет. Еще три года назад работала учительницей, хотя с 13 лет страдаю тяжелой болезнью — миопатией (форма Эрба). Ищу информацию об этой загадочной и неизлечимой болезни, но нахожу лишь крохи, и



очень неутешительные. Неужели все так безнадежно? Конечно, хотелось бы знать мнение квалифицированных специалистов. Может быть, существуют какие-то новые методы лечения? Больным миопатией ведь грозит полная обездвиженность. Я сама после перелома ноги уже два с половиной года учусь заново ходить. Счастье, что я не одна, мне во всем помогает муж. И как бы ни было тяжело, не унываю, стараюсь сама делать все домашние дела. В вашем журнале я уже встречала письма людей, страдающих этим заболеванием. Может быть, им удалось хотя бы облегчить симптомы болезни? Буду благодарна за советы».

172125 Тверская обл.,  
Кувшиновский р-н,  
п/о Красный Городок  
Крючкова Любовь Анатольевна

✉ «В 1994 году мне поставили диагноз «конъюнктивит». По сей день я терпеливо лечу глаза, но улучшения нет. Прошу совета у тех, кто сумел избавиться от этого заболевания. Буду очень благодарна за помощь».

624060 Свердловская обл.,  
г. Асбест, пр. Ленина, 9-22  
Буторина Таисия Устиновна

✉ «Мне 38 лет. Вот уже третий год мучаюсь затяжной депрессией. Много раз лежала в больнице, но медикаментозное лечение не помогает мне. Таблетки только снимают беспокойство, тревогу, а апатия ко всему остается. Я так устала. А ведь раньше была веселой, в руках все горело. Одни советуют взять себя в руки, другие посылают к знахарям — снять порчу. Но я надеюсь на помощь преодолевших депрессию людей. Они поймут меня и, может быть, посоветуют, как быть, к кому обратиться».

183034 г. Мурманск,  
ул. Ивченко, 5-62  
Еленина Людмила Сергеевна

✉ «Очень хотелось бы узнать, как соорудить парилку в домашних условиях. Я живу в обычной квартире, «хрущевке». Верю в целебные свойства пара, но ходить в баню для пенсионера теперь непозволительная роскошь. Может быть, кто-нибудь из читателей справился с этой задачей и сможет прислать в редакцию описание конструкции домашней парилки?»

634062 г. Томск, ул. Беринга, 1/3-42  
Ситченко Валерий Иосифович

✉ «Я давно болею ревматоидным артритом, перепробовала множество методов лечения этой болезни. Значительных улучшений от медикаментозного лечения не наступило. Недавно воспользовалась рекомендацией вашего автора М.Н. Луцика (в № 12 за 1998 г.) об очищении печени с



помощью тиосульфата натрия. Получила очень хороший результат. Делала компрессы, но боли перемещаются с одного сустава на другой. Наверное, лечение должно быть комплексным. Знаю, что людей, страдающих ревматоидным артритом, много. Может быть, кто-нибудь из них нашел эффективные методы преодоления болезни? Буду благодарна за любые советы».

624600 Свердловская обл.,  
г. В. Салда, ул. Спортивная, 15-68  
Вяткина Т.Ф.

✉ «У моей дочери с пяти лет начались головные боли типа мигреней. Раньше тяжелые приступы были по два раза в год — весной и осенью. Теперь ей 10 лет, боли бывают раз в год, но очень продолжительные, с онемением левой руки, а иногда даже языка. Диагноз — «ассиметричная гидроцефалия головного мозга». Может быть, кто-нибудь знает, как помочь моей девочке помимо медикаментозного лечения, которое она получает? Заранее благодарна за советы».

650060 г. Кемерово,  
б-р Строителей, 25-23  
Чижикова Ольга Валентиновна

✍ А теперь — другие письма: рецепты, опробованные читателями на себе, полезные советы. Но представить их мы хотим двумя письмами.

Одно из них — с благодарностью к людям, которые откликнулись на просьбу о помощи. Второе — прямо противоположное по содержанию.

✉ «Хочу поблагодарить тех людей, которые ответили на мое письмо. Я просила рассказать об альтернативных способах лечения тонзиллита и фарингита и получила много советов от чистого сердца. Радостно, что на свете так много добрых людей, готовых помочь другим».

Довлатова Оксана, г. Барнаул

✉ «Горько было столкнуться с мошенничеством в журнале, который я с 1995 года читаю с неизменным интересом. В № 2 за 1999 год прочла письмо от женщины, вылечившейся от арахноидита и предложившей помочь советом всем, кто попал в такую же беду. Моя племянница страдает этим заболеванием, мучается страшными головными болями. Конечно, я немедленно написала по указанному адресу. Вот какой ответ я получила: «Писем приходит так много, что вынуждена писать под копирку. Мои рекомендации перепечатывают для вас за деньги, иначе мне не справиться. Вышлите, пожалуйста, 50 рублей».

Вальс Валентина, г. Невинномысск

✍ Очень жаль, что Валентине Вальс пришлось испытать неприятные чувства. И мы уже готовы были

разделить вместе с ней возмущение. Но, как это часто бывает, у другой стороны — своя правда.



В последний момент перед сдачей номера мы получили письмо от той самой читательницы, которой удалось вылечить от арахноидита. Оказалось, что ее рекомендации занимают целую тетрадь в 12 страниц. Она готова выслать этот труд всем желающим, которых оказалось очень много. Но приходится платить за перепечатку или размножение материала на ксероксе, да еще за большие

конверты. Конечно, просьба выслать деньги для читателей оказалась неожиданной, а для многих и трудно-выполнимой. В этой ситуации есть простой и очень хороший выход: человек, владеющий ценной информацией о лечении, может прислать ее в редакцию. Мы с удовольствием расскажем о полезном опыте всем нашим читателям в этой рубрике или в отдельной статье.

### Рецепты наших читателей

**Подорожник от гастрита.** При гастритах с нормальной и пониженной кислотностью очень эффективен сок подорожника. Собранный летом лист подорожника промыть и разложить на полотенце. Закатать, чтобы в полотенце впиталась вода. Потом перевернуть массу листьев и снова закатать. Пропустить листья через мясорубку, затем отжать сок в соковыжималке (или через ткань). Сок, не теряя лечебных свойств, хранится в холодильнике в течение недели. Перед употреблением его надо взбалтывать. Принимают сок по 1 ст. ложке, добавляя к нему 1/4 стакана горячей воды. Сразу же после приема надо лечь на спину, через 5-10 секунд перевернуться на бок, затем на живот и на другой бок. Потом, лежа на спине, поднять таз (желательно сделать «березку»). Это делается для того, чтобы сок оросил все отделы желудка. Он обладает способностью снимать воспаление и повышать кислотность желудочного сока.

При низкой кислотности сок подорожника принимают за 15-30 минут до еды, при нормальной — за 45 минут

Даже однократный прием сока

подорожника в день дает хороший результат через 2-4 недели. Но лучше принимать его три раза в день. Еще лучше перед приемом сока промывать желудок.

В зимнее время можно заваривать сухие листья подорожника, но это менее эффективно (В.А. Оболенских, г. Екатеринбург).

**Капустный рассол — лекарство.** К этому выводу я пришла после тяжелого гриппа. Состояние у меня было ужасное, о еде даже подумать не могла. И вдруг мой взгляд упал на банку с квашеной капустой. Мне отчаянно захотелось рассола. Так по наитию я стала восстанавливать силы капустным рассолом. Выпила за день целый литр маленькими глотками. К утру меня сильно прослабило, зато на следующий день я почувствовала себя почти здоровой. Мало того, у меня и операционная грыжа уменьшилась, и живот спал. Теперь я каждую неделю очищаю кишечник капустным рассолом (достаточно половины стакана), благодаря чему заметно похудела, постройнела и поправилась (А.А. Холодкова, г. Прокопьевск)

**Клюква** — известное средство от



простуды. Обычно из нее готовят морс. Он действительно помогает организму бороться с инфекцией благодаря высоким бактерицидным свойствам и богатому содержанию витаминов, особенно Р и С. Но беда в том, что при температурной обработке часть витаминов разрушается. Поэтому я не варю морс, а просто давлю хорошо промытые ягоды толкушкой, заливаю остывшей кипяченой водой и добавляю мед по вкусу. Кроме того, если начинается насморк, кладу на некоторое время по ягоде в каждую ноздрю. Насморк быстро проходит (Л.И. Жаркова, г. Белгород).

Рецепт от сухого кашля читательницы из Москвы Л.В. Тихоновой мы напечатали в прошлом номере. Суть его в том, чтобы стакан овса протомить в литре молока в течение двух часов. Важно, чтобы крышка кастрюли была плотно закрыта (на нее надо положить груз) и чтобы кастрюля стояла на рассекателе огня (если это газовая плита). Последнее обстоятельство ускользнуло при описании рецепта в прошлом номере, а без этого отвар может не получиться — молоко выкипит. Напоминаем, что спустя два часа молоко надо процедить через 3-4 слоя марли. Пить горячим маленькими глотками.

**Помидоры от варикоза.** На область расширения вен можно делать компрессы из помидоров. Нарежьте свежие помидоры кружками, положите их на выступающие вены, накройте тряпочкой и держите до тех пор, пока не почувствуете пощипывание. После процедуры сполосните ноги прохладной водой (Т.И. Тарасенкова, г. Серпухов).

**Желе из калины.** Мы всей семьей лечимся калиной. Мне она помогает от гипертонии, внукам — от дерматита, дочери — от анемии и гинекологического заболевания. Летом пьем сок с медом. На зиму готовим желе из калины. Кстати, это хорошее средство от простуды. Ягоды промываем и просушиваем. Толчем их деревянным пестиком в эмалированной посуде, потом через марлю отжимаем сок. Смешиваем сок с сахаром или медом в равных пропорциях. Хранить желе надо в стеклянной банке в холодильнике. Хочу предупредить: калина противопоказана при тромбофлебите (В.М. Харитонов, г. Тверь).

**Сбор от алкоголизма.** В нашей деревне бабушка Дарья лечит эту болезнь смесью полыни, тимьяна ползучего и золототысячника, взятых в равных количествах. Столовую ложку этой смеси надо залить половиной стакана горячей воды, прокипятить в течение 5 минут, потом охладить и процедить. Принимают отвар по две столовые ложки три раза в день перед едой. Курс лечения — два месяца. Через месяц его можно повторить для закрепления полученного эффекта (И.П. Rogozкина, Ивановская обл.).

**Лимон** помог мне избавиться от пигментных пятен на лице. Я использовала такой рецепт: пропустила через мясорубку лимон вместе с кожурой, залила стаканом водки и настаивала в темном месте две недели, периодически встряхивая. Процеженной настойкой смазывала пигментные пятна. Через месяц они начали исчезать (К.Р. Преображенская, г. Екатеринбург).



**Маска из картофеля.** Хочу предложить читательницам моего любимого журнала прекрасную маску для лица. Натрите две сырые картофелины на мелкой терке и добавьте в полученную массу немного пшеничной муки, чтобы получилась кашлица. Наложите эту кашлицу на лицо равномерным слоем и оставьте на двадцать минут. Потом смойте водой. Я делаю такую маску 1-2 раза в неделю. Кожа на лице молодеет, становится гладкой и нежной (Татьяна Громова, г. Москва).

**От угревой сыпи** мою дочь спасли очень простые средства — отвар дубовой коры и солевой раствор. Дочь очень страдала от этой напасти. Временами, когда все лицо покрывалось гнойниками, она даже старалась не выходить из дома. Добрый человек посоветовал умыть лицо насыщенным раствором соли. Воду лучше использовать минеральную или отфильтрованную. Растворять в стакане воды две столовые ложки соли (лучше морской). Через две недели кожа у дочери значительно очистилась. А потом она где-то вычитала, что отвар дубовой коры хорошо очищает кожу, укрепляет ее и защищает от инфекции. Попробовали. Эффект — замечательный, даже цвет лица стал лучше (Антонина Савельева, г. Пермь).

**Марганцовка от ожога.** Недавно моя мама сильно обожгла ногу кипятком. Соседка предложила нам на выбор два верных средства — спиртовой или марганцевый компресс.

Спирта в доме не оказалось, так что мы остановились на втором. Широкий бинт, сложенный в несколько слоев, пропитали раствором марганцовки (средней крепости) и наложили на обожженное место. Каждые пять минут снова мочили бинт в растворе и прикладывали его к ноге. Продолжали эту процедуру примерно час. Благодаря этому кожа задубилась, и пузырь, обычный при сильном ожоге, не появился. Осталось только покраснение кожи, да и оно скоро прошло. Такое же действие оказывает и спирт. Если нет спирта, можно делать водочные компрессы (Маргарита Короб, г. Таганрог).

**Чистотел от полипов в кишечнике.** Предлагаю надежный рецепт лечения с помощью клизм. Надо удерживать клизменные воды не менее получаса, для чего вода из кружки Эсмарха должна поступать по каплям (регулируется краником), ноги — подняты.

I курс: 10-20 дней. Для одной клизмы в 2 л растворяют 1 ч. ложку сока чистотела.

Перерыв: 15-20 дней.

II курс: 10-20 дней. В 2 л воды растворяют 1 ст. ложку сока чистотела.

Перерыв: 15-20 дней.

III курс: 10-20 дней. На 2 л воды берут 1 ст. ложку сока чистотела.

Дозировку чистотела можно увеличивать на 1 ч. ложку в зависимости от самочувствия (Владимир Пересветов, Тверская обл.).



В электронной версии нашего журнала работает рубрика "Поможем друг другу" по адресу: [www.bzdorov.comtel.ru/Help.htm](http://www.bzdorov.comtel.ru/Help.htm)



# Маршак искал и нашел

Перед нами исповедь молодого человека, страдавшего наркоманией. Он сумел преодолеть ее с помощью метода Якова Маршака.

О том, что это за метод, мы писали в номерах 4 и 5 за этот год. Но тема алкогольной и наркотической зависимости далеко не исчерпана.

Поэтому мы продолжаем разговор об исследованиях Маршака. На этот раз — в области питания.

Проблемы рационального питания, как известно, волнуют всех, даже самых здоровых людей. Но для начала — рассказ бывшего наркомана.

Я и по сей день иду по дороге выздоровления. Ноги у меня слабые, поэтому замену им я нашел в двух костылях. Один костыль — йога, которая помогает мне выявить проблемы, второй — программа «12 шагов», с помощью которой я расправляюсь с проблемами. С одним костылем можно упасть, как это и случилось у меня в первый раз с йогой. Но и у тех, кто ограничивался только программой «12 шагов», тоже бывали срывы.

Сейчас я работаю консультантом в центре «Кундала» и стараюсь помочь таким же, каким я и сам был недавно. Кто-то может сказать, что меня слишком рано выставили в роли учителя. Но ведь если наркоман хоть один день прожил «чистым», он уже может делиться опытом. А если полтора года, как я, — то он просто обязан рассказать о своем опыте максимально большому числу людей.

Дело это не такое простое. Работая в центре, мы подвергаемся большей опасности срывов, чем те, кто, избавившись от зависимости, решил сменить обстановку и уйти подальше от этих проблем. Но я остался, и для меня вопрос личных ограничений стоит очень жестко.



## Самый первый наркотик

Мы уже рассказывали о том, что желания, потребности и вкусы людей формируются под управлением особых эмоциональных участков мозга — центров удовольствия. Эти центры даны человеку не для того, чтобы он устраивал гонку за наслаждениями. Смысл в том, чтобы получать удовольствие и от труда, и от отдыха, от разумного чередования напряжения и расслабления. Однако человек разладил этот механизм, найдя замену природным опиатам (носителям чувства наслаждения) в искусственных. Но как он догадался о существовании этих веществ? Что послужило плодом искушения?

Не случайно синонимом слова «искушать» было когда-то «пытать, пробовать». Не случайно и корень «искушения» совпадает со словом «кушать», то есть постоянно «пробовать» пищу. Выходит, еда в буквальном смысле — испытание для организма. Этот вывод и сделал Маршак.

— Хотите знать, чем мы отличаемся от людей, живших в доисторическую эпоху? — задает он мне вопрос. И тут же сам отвечает:

— Тем, что у нас более сильная способность поджелудочной железы к созданию инсулина. Мы тренируем ее, как в бодибилдинге тренируют мышцы, с завидным постоянством, три раза в день, а порой и чаще, не задумываясь, действительно ли организм нуждается в потребляемой нами еде и особенно ее количестве. И уж тем более не подозреваем мы, что каждый раз устраиваем настоящий стресс для многих органов и систем, а главное — создаем реальные предпосылки для рождения наркотического пристрастия!

— При чем тут наркотики? — изумилась я.

— Представьте себе! Многим

наркологами не понятно, почему более девяноста процентов химиозависимых людей потребляют именно героин. А я знаю ответ: потому что этот экзогенный опиат является точным ответом на то страдание, какое испытывают дети, когда им отказывают в любимой сладости.

— Объясните, в чем вы видите связь наркотиков и сладкого.

И я прослушала вдохновенный монолог Маршака, оседлавшего, как выяснилось, своего любимого конька. Мощным регулятором центров удовольствия, помимо йоги, он считает пищу. Исследователь убежден, что самое непосредственное пристрастие человека к наркотикам началось из-за пристрастия к высокогликемической пище, то есть тем продуктам питания, после употребления которых в крови резко увеличивается уровень глюкозы. По его мнению, и такая пища, и героин обладают свойствами, позволяющими отнести их к наркотическим.

Как глюкоза, необходимая для питания коры неокортекса, самой интеллектуальной части нашего мозга, может оказывать столь пагубное воздействие?

Когда-то наш нецивилизованный пращур, питавшийся семенами древних растений, получал химическую энергию для своего жизнеобеспечения из растительных жиров, которые запасали эти семена. А потом, примерно десять тысяч лет назад, развивающийся мозг человека потребовал перехода на пищу, содержащую глюкозу. Он нашел ее в семенах других растений — злаковых, которые аккумулировали энергию в виде крахмалов. Поскольку наш пищеварительный тракт не приспособлен к их перевариванию в первозданном состоянии, человек стал подвергать злаковые термической обработке, после которой крахмалы разрушают-



ся до декстранов, а те усваиваются быстро, увеличивая приток в кровь глюкозы.

Приручив огонь для обработки крахмалов, человек познал особое чувство приятного насыщения новой пищей, которая давала большую энергию мозгу, чем прежняя, то есть способствовала усилению интеллекта. Но энергетик в виде глюкозы оказался опасным допингом, контролировать уровень которого организму очень сложно. Сначала организм с помощью инсулина, производимого поджелудочной железой, на несколько минут прячет образовавшуюся после приема пищи глюкозу в печень и мышцы, уровень же глюкозы в крови понижается, на что мозг реагирует стрессом, выделяя норадреналин, который включает длинную нейроэндокринную цепь, от гипоталамуса до надпочечников, где каждое звено выделяет свои стрессовые гормоны. Их мощный тревожный хор заставляет глюкозу выйти из своего убежища в печени и мышцах снова в кровь.

Такой сложный процесс происходит каждый раз во время приема пищи! И каждый раз концентрация глюкозы в крови и активность ее усвоения в тканях колеблется. А организм опять отвечает на прием пищи выбросом инсулина, и все снова повторяется, только с более неприятными ощущениями голодания — сосанием под ложечкой, головокружением, раздражительностью. Человеку плохо, он ищет средство успокоения, а оно уже знакомо — что-то этакое сладенькое, которое подарит «наслаждение вкусом».

Ровно через двадцать лет после того, как люди построили сахарные заводы, начался быстрый рост сахарного диабета — прежде редкого, а теперь, увы, знакомого все большему числу людей заболевания. Широким фронтом двинулось наступле-

ние инсультов, стенокардий, инфарктов и прочих сердечно-сосудистых патологий. И вскоре, как более «эффективное» средство избавления от дискомфорта, рожденного чрезмерным потреблением гипергликемической пищи, был создан героин.

После такого рассказа Маршака мне стало грустно. Как же выбраться из заколдованного круга, если находиться в нем для человека естественно? Ведь, чтобы не наносить вред организму, нужно попросту лишить себя пищи.

Но оптимистичный вид Якова Имануэлевича внушал некоторую надежду. Он раскрыл книгу «Новая диетическая революция» доктора Роберта Аткинса и рассказал, что этот человек произвел настоящую революцию в подходах к питанию американцев. Он не только убедил многих в том, что девяносто пять процентов заболеваний возникают из-за приема высокогликемической пищи, но и предложил диету, соблюдение которой способно избавить от этих недугов. Наркомания — одна из болезней, лечение которой необходимо проводить с использованием диеты Аткинса. В этом Маршак убедился во время своей стажировки в США, когда наблюдал эффект лечения наркоманов в передовом реабилитационном центре «Лейксайд тритмент сенте» под Сиетлом. Меню пациентов этого центра разительно отличается от общепринятого питания.

По схемам доктора Аткинса, а также Грэхема Ньюболдта, бывшего личным поваром принцессы Дианы, Маршак стал использовать особую низкогликемическую диету в центре «Кундала». Она помогает поддерживать состояние удовлетворенности и препятствует перепадам настроения у пациентов. Эта диета полностью исключает хлеб, картофель, кукурузу, десерты, сладости, многие соки и.

напроти  
морепро  
ле сои,  
щей; ср  
ется пш  
ментац  
решаетс  
мясо и  
ное мас  
шака, т  
мочь н  
пристра  
лю, но  
диабето  
нией, о  
многим

Мно  
рассказ  
о его ве  
фортно  
Как тут  
ной к М  
ему вст  
излечив  
для цен  
ти, он н  
копейки  
четыре  
мых за  
оплатит  
от нарк  
молоды  
не имек  
Дум  
Маршак  
булатор  
приходи  
трезвос  
такой ср  
звояет  
ности с  
захотел  
области  
здесь о  
сти, в п  
ваемой



напротив, допускает употребление морепродуктов, бобовых, в том числе сои, а также грибов, зелени, овощей; среди круп предпочтение отдается пшени и гречке. Вопреки рекомендациям многих натуропатов, разрешается есть фактически любое мясо и рыбу, а также сыры, сливочное масло и яйца. По словам Маршака, такое питание способно помочь не только людям, имеющим пристрастие к наркотикам и алкоголю, но и тем, кто страдает сахарным диабетом, атеросклерозом, гипертонией, ожирением, дисбактериозом и многими другими недугами.

### Нужен закон

Много интересного еще можно рассказывать о центре, прежде всего о его великолепном оснащении, комфортности, условиях безопасности. Как тут не вспомнить о благосклонной к Маршаку судьбе, подарившей ему встречу с человеком, который, излечившись от наркомании, купил для центра элитный пансионат! Кстати, он не получает от «Кундалы» ни копейки прибыли, потому что даже четырех тысяч долларов, уплачиваемых за лечение, едва хватает, чтобы оплатить все расходы. А между тем от наркомании погибают сотни тысяч молодых людей, родители которых не имеют и сотой доли этой суммы...

Думая о том, как помочь многим, Маршак хочет создать в Москве амбулаторный центр, куда бы люди приходили для поддержания своей трезвости на протяжении двух лет — такой срок, по наблюдениям, уже позволяет говорить о меньшей вероятности срыва. Одновременно тех, кто захотел бы стать профессионалом в области реабилитации наркоманов, здесь обучали бы этой специальностью, в переводе с английского называемой «профессиональный кон-

сультант по лечению пристрастий». Ну и само собой, для врачей-наркологов можно было бы организовать курсы, чтобы распространять уникальный опыт центра «Кундала».

Но пока очередной благородный спонсор не нашелся, Маршака уже начинают упрекать в том, что слишком узок круг пациентов его дорогого центра. Даже наша редакция получила такое письмо от членов оздоровительного клуба из города Новоалтайска, которые предлагают Якову Иммануэлевичу немедленно обнародовать методики лечения, прежде всего Кундалини-йоги, для создания широкой сети противонаркотических клубов по всей стране.

— Железной рукой человечество в светлое будущее не загонишь, — размышляет Маршак. — Глупо надеяться, что наркоманы из-под палки начнут дружно посещать такие клубы. А если у преподавателей йоги не все будет получаться? Метод окажется дискредитированным. С другой стороны, почему профилактику надо начинать столь экзотическим для России путем? Ведь есть путь реальный и проторенный целым государством, — я имею в виду американский опыт. Там начали с того, что сделали крупные государственные вложения на создание рациональной системы законодательства, направленного на борьбу с наркоманией.

Мой собеседник рассказал, что благодаря этим разумным законам в США поставлен объективный учет наркоманов на всех этапах — от возникновения пристрастия до выхода из центра реабилитации. Статистические агентства не подвластны никаким силовым ведомствам, не отчитываются никому. Они дают свою информацию только тем, кому это положено — страховым компаниям.

Однако реабилитация наркоманов — настолько дорогое удовольст-



вие, что никакое добровольное страхование эти расходы не покроет. Например, интенсивный курс, который применяется в центре «Кундала», стоит в США примерно 15 тысяч долларов. Но семья платит только 1.5 тысячи, остальное компенсирует страховка, поддерживаемая за счет рациональной системы сбора налоговых средств. Помимо добровольных страховых взносов, сюда включаются средства от разных фондов, функционирующих на государственном, региональном и местном уровнях. Страховые компании борются за внимание этих фондов, а наркологические центры конкурируют за внимание компаний. Статистические агентства отслеживают, какова отдача средств в каждом центре, насколько результативно там лечение. Вот такая разумная взаимосвязь.

А откуда берутся деньги у фондов? Они появляются благодаря справедливому закону, который в единый поток направляет специаль-

ные отчисления от налогов, выплачиваемых производителями и продавцами алкогольной и табачной продукции. Если государство позволяет наносить вред здоровью людей, разрешая никотин и спиртное, оно же должно позаботиться о том, чтобы лечить тех, кто пострадал от этой продукции.

— Если мы хотим одолеть наркоманию, надо быстрее принимать подобные законы, — заключил Маршак. — А начинать надо с организации независимых статистических служб, которым бы закон позволил вести конфиденциальную статистику. Нужно, наконец, признать, что наркомания не преступление, а серьезная болезнь, масштабы которой напоминают стихийное бедствие.

Вот на такой ноте закончилось наше общение с Яковом Маршаком, — человеком, который знает, как лечить наркоманию и уже проторил реальный путь к этому. Удастся ли сделать его опыт массовым?

### Не ступите на дорогу в ад!

Ребятам, которые начинают употреблять наркотики, я вот что хотел бы сказать. Очень мало людей, которые физиологически не переносят наркотики. Столь же малый процент, — наверное, один из тысячи, — тех, кто может себя контролировать. Всех остальных эта трясина засасывает. Меня она поглощала незаметно, в первый же год, когда я стал курить марихуану и анашу. Когда же перешел на уколы, все приятное постепенно сменилось кошмаром, но я уже был бессилён.

Пусть прочтут мои слова парень или девчонка, которые ищут в наркотиках острых ощущений: знай, это самый тупиковый путь, который в итоге приведет к смерти. У тебя еще есть выбор: либо довериться мне, либо пройти этот путь. Но ты только сначала будешь идти как бы в рай, а потом очень скоро осознаешь, что ты — в аду, выжить в котором нет никаких шансов. Я выжил, может быть, потому, что кто-то должен рассказать, как страшно в том мире, который называется наркомания, и не пустить туда других...

Центр «Кундала»: (095) 436-52-33  
Занятия Кундалини-Йоги в спортзале. (095) 156-49-52  
Сообщество анонимных алкоголиков России (программа «12 шагов»):  
(095) 185-40-00



# Зизифус от гипертонии

Прошлым летом на одном из московских рынков мое внимание привлек продавец в тюбетейке, стоявший у развязанного мешка и время от времени выкрикивавший охрипшим голосом: "Чейлон-джида!". Мешок был почти доверху набит вялеными плодами, отдаленно напоминающими финики.

— Не понимаю, — пожал плечами продавец, когда я подошел к нему, — почему москвичи их не покупают.

— Не знают об их лечебных свойствах, — сказал я. — Кстати, растение, плодами которого вы торгуете, ученые называют зизифусом.

Впервые о плодах зизифуса я услышал в начале семидесятых годов от врача ялтинского санатория Ольги Яковлевны Кравченко.

Узнав, что они снижают артериальное давление и проверив их действие на себе, она разработала курс лечения ими гипертонии, который применяла в санатории в течение шести лет. Плодами зизифуса ее снабжали работники расположенного под Ялтой Никитского ботанического сада, где была целая плантация этого растения.

По методике Кравченко, исполь-

зуются как свежие, так и вяленые плоды, которые сохраняют свои лечебные свойства в течение года. Курс лечения — 3 недели.

Крупные свежие плоды употребляют в пищу 3 раза в день после еды по 7-10 штук, мелкие — по 15-20 штук.

Вяленые плоды заливают 0,5 литра крутого кипятка, настаивают 3 часа и съедают вместе с отваром 3 раза в день после еды: крупные — по 25-30 штук, мелкие — по 55-60 штук.

Во время лечения зизифусом пациенты Кравченко не принимали лекарства от гипертонии, ограничивали соленую, острую и жирную пищу.

Из 223 человек, которые за шесть лет прошли в санатории курс такого лечения, у 206 человек артериальное давление нормализовалось, у 12 — снизилось, у 5 — осталось без изменений. Причем давление уменьшалось даже у тех больных, которым, по их словам, раньше не помогали лекарственные препараты. Одновременно со снижением давления у больных прекратились боли в голове и сердце, ниже стало содержание холестерина в крови.

Вот несколько выписок из историй болезни:



«Больная В., 47 лет. Гипертоническая болезнь II степени. При поступлении давление 170/105, при выписке — стойкое 125/85»;

«Больная К., 43 года. Гипертоническая болезнь II степени. При поступлении давление 180/110, при выписке — стойкое 130/90»;

«Больная А., 64 года. Гипертоническая болезнь II степени, атеросклероз. При поступлении давление 210/120, после двух курсов лечения — стойкое 145/90».

В Никитском ботаническом саду я узнал, что зизифус, или, как его еще называют, китайский финик, анап, ююба, унаби — кустарник семейства крушиновых. Растет в Китае, Индии, Иране, Ираке, Узбекистане, Таджикистане. Узбеки называют его «чейлон-джид», таджики — «челон». Плоды имеют овальную, грушевидную или шаровидную форму, покрыты блестящей красновато-коричневой кожицей, мякоть — беловатая или беловато-зеленоватая. Богаты калием, магнием, пектинами, витаминами. Величина плодов — от куриного яйца до ягоды шиповника, вес — от 50 до 5 г. Плоды обладают приятным сладким вкусом. Из них готовят компоты, сиропы, джемы.

Работники Никитского ботанического сада рассказали мне, что плодами зизифуса гипертоническую болезнь лечили на Востоке еще в эпоху Средневековья.

Сейчас Никитский ботанический сад стал для нас непривычно далеким. Но для страдающих гипертонией выход есть: пойдите на рынок, найдите человека в тюбетейке и произнесите волшебное слово «чейлон-джид».

**Н**едавно в зарубежной печати были опубликованы результаты исследования зависимости сердечно-сосудистых заболеваний от особенностей питания в семи странах Европы и Америки. Наименьшее количество сердечно-сосудистых заболеваний было зарегистрировано у жителей стран, расположенных у Средиземного моря.

Что же особенного в так называемой средиземноморской диете? Она богата фруктами, овощами, злаковыми, рыбой и бобовыми. А главное в том, что жители Средиземноморья потребляют в основном жиры растительного и рыбного происхождения, в отличие от рациона, принятого в других странах, насыщенного жирами мясо-молочного происхождения (сливочное масло, сметана, жирное мясо и др.). Поэтому в средиземноморской диете значительно меньше холестерина и насыщенных жиров, но больше пищевых волокон и витаминов.

В одном из последних номеров журнала Американской ассоциации кардиологов было опубликовано сообщение, подводящее итог четырехлетнего наблюдения за большой группой мужчин и женщин (более 4000 человек), проживающих на юге Франции. Все наблюдаемые уже перенесли по одному инфаркту и жили под угрозой второго. По условиям исследования примерно половина из них стала следовать принципам средиземноморской диеты. Другая половина по-прежнему употребляла обычную для западного человека пищу, содержащую много жирного мяса, молочных продуктов, но мало растительных жиров.

Резул  
в первой  
од было  
меньше  
тов и о  
недостат  
группе.

Что ж  
этих дан  
Среди  
зя назва  
количес  
20% мен  
европейц  
по 38%.  
том, что  
ры отлич  
жиров не  
лестерина  
гарному  
задают м  
ров, и по  
ненасыще  
сыщенных  
температу  
гии, втор  
среди не  
жата уни  
— линоле  
представл  
человечес



Борис Боcharов

СЕРДЦЕ

# СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА

Результаты были поразительны. В первой группе за указанный период было зарегистрировано на 70% меньше случаев повторных инфарктов и острых приступов сердечной недостаточности, чем во второй группе.

Что же принципиально нового в этих данных?

Средиземноморскую диету нельзя назвать низкокалорийной. Общее количество жиров в ней примерно на 20% меньше, чем в обычной пище европейцев (47%), и составляет около 38%. Главное же заключается в том, что растительные и рыбные жиры отличаются от мясо-молочных жиров не только по содержанию холестерина, но и по своему молекулярному строению: в первых преобладают молекулы ненасыщенных жиров, и потому их принято называть ненасыщенными, а во вторых — насыщенными. Первые при комнатной температуре обычно остаются жидкими, вторые — застывают. В первых среди ненасыщенных жиров содержатся уникальные жирные кислоты — линоленовая и омега-3, которые представляют особую ценность для человеческого организма, они не

только предотвращают отложение холестериновых бляшек на стенках сосудов, но и способствуют их рассасыванию. Благодаря этому ненасыщенные жирные кислоты обладают профилактическим и лечебным действием при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни.

По данным французских исследователей из Лиона, в средиземноморской диете на долю насыщенных жиров приходится только 8% всех жиров, а в обычном западном рационе — в полтора раза больше. Соответственно с этим жители средиземноморского региона получают с пищей около 200 мг холестерина в день, а жители других регионов — более 300 мг.

Таким образом, жители Средиземноморья практически всю жизнь, с самого рождения, сами того не зная, соблюдают важные профилактические меры против сердечно-сосудистых заболеваний. И результаты очень убедительны: сердечно-сосудистыми болезнями жители Средиземноморского региона страдают вдвое реже, чем в других западных странах.



# О ПОЛЬЗЕ СВЕКЛЫ

Свеклу можно с полным правом считать королевой корнеплодов, поскольку она сочетает в себе массу целебных свойств. Содержащиеся в ней витамины и микроэлементы находятся в удивительно сбалансированном сочетании. Ко всему прочему этот природный коктейль отлично снимает стрессы, что заметно сказывается на повышении мужской потенции.

Установлено, что благодаря наличию в свекле бетаина и бетанина она улучшает усвоение белков и участвует в образовании холина — вещества, активизирующего деятельность клеток печени, что, в свою очередь, положительно влияет на обмен веществ и кроветворение. Пектиновые вещества и органические кислоты, содержащиеся в ней, усиливают перистальтику кишечника, облегчая тем самым продвижение по нему пищи, а также способствуя лечению спастического воспаления толстой кишки. К тому же пектины свеклы связывают и выносят холестерин, препятствуя развитию «ржавчины сосудов» — атеросклероза.

Комплекс витаминов в сочетании с фолиевой кислотой, железом, кобальтом, магнием, а также другими микроэлементами и аминокислотами делает свеклу эффективным профилактическим и лечебным средством при нарушениях сердечных функций,

в частности при аритмии. А поскольку по содержанию йода она занимает одно из первых мест среди овощей, то очень полезна больным тиреотоксикозом. Благодаря уникальному соотношению натрия и кальция — 10:1 свекла способствует растворимости кальция и выведению его излишков из организма. Это очень важно, поскольку он может накапливаться в стенках сосудов, образуя атеросклеротические бляшки.

Новейшие исследования английских и американских ученых выявили еще одно удивительное свойство этого овоща: свекла поглощает свободные радикалы, которые, образуясь в организме, являются причиной многих недугов. Восстанавливая биологический баланс и гармонию обмена веществ, свекла помогает бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями и даже с раком на ранних этапах.

Наконец, она обладает мочегонным, легким слабительным, обезболивающим и противовоспалительным действием, снижает артериальное давление, вымывает шлаки из организма. К достоинствам свеклы относится и невысокая калорийность, что позволяет есть этот овощ без ограничений при лишнем весе.

Рекомендуется съедать по 100-150 граммов вареной свеклы натощак при болезнях печени, запорах,



нарушении пищеварения, гипертонии и ожирении.

Поскольку свекольный сок широко применяется в качестве лечебного средства, о нем следует сказать особо. Он может вызвать различные аллергические реакции: падение частоты пульса, тошноту, снижение артериального давления, головокружение, общую слабость. Поэтому нужно начинать пить сок с минимальных доз. Для детей — с одной чайной ложки, для взрослых — с одной десертной. Только при отсутствии негативных реакций количество принимаемого сока постепенно доводят до нормы, рекомендуемой при данном виде лечения.

Для улучшения вкуса свекольного сока его можно смешать в равных частях с соком моркови или редьки, добавить мед или лимонный сок. Свежеотжатый сок целесообразно поставить в холодильник и выдерживать в течение 2-4 часов. После такой обработки холодом его пьют подогретым за 15-20 минут до еды, заедая мучными изделиями или запивая любым фруктовым соком. С профилактической целью рекомендуется принимать по 1-2 столовые ложки сока перед едой в течение нескольких месяцев.

А теперь конкретные рекомендации из практики народной медицины.

При гипертонии, атеросклерозе, заболеваниях печени, сердечно-сосудистой и эндокринной систем рекомендуется принимать по полстакана сока 3-4 раза в день. В сок можно добавлять мед от 1 столовой ложки на стакан до равного соотношения. При пороке сердца следует пить утром натощак 100 г неразведенного сока. Он также считается эффективным противомале-

рийным средством. Для снижения артериального давления нужно каждый день утром натощак съедать вареную свеклу с зубчиком чеснока.

При воспалительных заболеваниях легких и плевры, туберкулезе и сильной простуде принимают по полстакана сока с медом 3-4 раза в день.

При головной боли на лоб и вискам прикладывают круглые тонкие срезы корнеплода или листья свеклы, в уши закладывают ватные тампоны, смоченные свекольным соком, делают компрессы из свекольного кваса или моют им голову. Иногда головная боль проходит, если в уши заложить ватные тампоны, смоченные свекольным соком. Чтобы приготовить квас, трехлитровую банку заполняют кусочками свеклы, заливают до верха водой и оставляют на неделю для брожения. Затем квас процеживают. Образующаяся при этом плесень не сказывается на его вкусовых качествах. При приеме внутрь такой квас оказывает мочегонный эффект, способствует выведению избытка солей из организма.

При хроническом насморке с густыми выделениями следует промывать нос соком вареной свеклы или слегка перебродившим соком свежей свеклы. При язвочках в носу — закапывать по 3 капли сока в каждую ноздрю, а при болях в ухе — по 3-5 капель теплого сока до 3 раз в день.

При ангине, зубной боли и флюсе хорошо помогает полоскание горла отваром свеклы, а можно просто долго жевать ломтики свежего корнеплода.

При анемии и истощении рекомендуется сок свеклы, моркови и редьки. Корнеплоды надо натереть на мелкой терке, смешать в равных



количествах, отжать сок через холщевое полотенце, слить в глиняную емкость и на 2-3 часа поставить в предварительно нагретую духовку или протопленную печь. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения — 2-3 месяца.

При запорах, колите, поясничной боли, а также для очищения кишечника делают клизмы из сока, разведенного охлажденной кипяченой водой в соотношении 1:20, или из отвара корнеплода. Авиценна рекомендовал для очищения кишечника более радикальное средство — клизму из неразведенного сока свеклы.

При желчнокаменной болезни используют сироп из свеклы. Для его приготовления очищают несколько свекол, нарезают их кусочками и варят в течение длительного времени до загустения. Полученный сироп пьют по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

При геморрое пьют свежеприготовленный сок, разбавленный водой в равном соотношении, по 1 стакану 3 раза в день в течение 2-3 месяцев. Свежий сок также обладает желчегонным действием и поэтому способствует устранению застойных явлений в печени.

Для повышения потенции желательно каждый день пить свекольно-морковный коктейль, смешанный в пропорции 1:3, по 200 г, хранить его в холодильнике можно не больше двух дней.

При мастите свеклу трут на мелкой терке и полученную кашу прикладывают к груди, меняя ее по мере высыхания. Курс лечения — 15-20 процедур.

Каша из натертых корнеплодов и свежих листьев свеклы применяет-

ся при лечении фурункулеза, рожистого воспаления, лишая, язв. При лишаях используют мазь из измельченных листьев свеклы. Измельченные листья нужно хорошо проварить и настоять, а затем смешать с медом до получения мази. Ее наносят на пораженный участок кожи 2-3 раза в день.

При экземе к больному участку кожи прикладывают свежесорванные листья свеклы и закрепляют их повязкой. Менять несколько раз в день.

При жирной коже лица рекомендуется наносить кашу из натертой отварной свеклы на предварительно очищенную кожу на 20-30 минут. Маску смывают охлажденной кипяченой водой.

Для отбеливания кожи, выведения веснушек и пигментных пятен свекольный сок, разведенный пополам с охлажденной кипяченой водой, наносят на кожу на 10-15 минут. Процедуру проводят ежедневно или через день в течение двух-четырех недель.

Для выведения бородавок их смазывают соком свеклы несколько раз в день.

При жирных волосах и перхоти очищенную свеклу натирают на мелкой терке и наносят по проборам на волосы. Через 30 минут кашу удаляют, а волосы промывают кипяченой водой.

При онкологических заболеваниях в зависимости от состояния больного рекомендуется ежедневно выпивать от 200 до 600 г сока или съедать до 1 кг свеженатертой свеклы. Общее суточное количество разбивают на несколько порций. Принимают регулярно в течение длительного времени.

Испокон веку свекла не только

лечила,  
перечис  
вторые  
готовить  
лишь  
«вкусны  
Сала  
речь, оч  
терке 2  
мать, н  
смешат  
тительн  
рубленн  
Сала  
ка. Нат  
и одну  
мелко  
заправи  
добавит  
Сала  
тереть н  
свеклы,  
без кост  
соком, с  
Свеж  
варят,  
очищаю  
тый лук  
тительн  
Все под  
тают че  
солью,  
лом. Ра  
— 50 г.  
чатый —  
по вкусу  
Борщ  
— 200 г  
зачать  
кастрюл  
варить  
чрезате  
том и то  
3-5 мин  
заправит  
локом и



лечила, но и кормила. Невозможно перечислить все закуски, первые и вторые блюда, которые можно приготовить из нее. Поэтому приведем лишь несколько оригинальных и «вкусных» рецептов.

**Салат из свеклы с хреном.** Отварить, очистить и натереть на крупной терке 2 свеклы. Хрен очистить, вымыть, натереть на мелкой терке и смешать со свеклой. Заправить растительным маслом, сверху посыпать рубленым яйцом.

**Салат из свеклы и зеленого лука.** Натереть на терке одну вареную и одну сырую свеклу, смешать с мелко нарезанным зеленым луком, заправить подсолнечным маслом, добавить сахар и соль по вкусу.

**Салат из свеклы со сливами.** Натереть на крупной терке две вареные свеклы, смешать со стаканом слив без косточек, заправить клюквенным соком, сахаром и майонезом.

**Свекольная икра.** Свеклу моют, варят, очищают. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян. Репчатый лук слегка обжаривают на растительном масле. Чеснок очищают. Все подготовленные овощи пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем и растительным маслом. Расход: свекла — 100 г, огурцы — 50 г, чеснок — 1 долька, лук репчатый — 15 г, масло, соль, перец — по вкусу.

**Борщ из свеклы с листьями.** Молодую свеклу, картофель, морковь, репчатый лук нарезать, сложить в кастрюлю, залить кипящей водой и варить 10 минут. Свекольные листья нарезать соломкой, ошпарить кипятком и тоже положить в кастрюлю. За 3-5 минут до готовности посолить, заправить сметаной или кислым молоком и дать прокипеть.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. В борщ можно также положить 2 нарезанных помидора.

**Борщ грибной.** Сухие грибы замочить в холодной воде на 2-3 часа и отварить в этой же воде. Отвар слить и процедить, грибы нашинковать. На грибном отваре готовят обычный борщ без картофеля, а перед подачей кладут в него шинкованные грибы. Можно также добавить отваренный чернослив без косточек.

**Свекольник холодный.** Натереть на крупной терке вареную свеклу, нашинковать 2 свежих или 1 соленый огурец, лук и зелень. Влить стакан простокваши или молочной сыворотки, добавить чайную ложку сахара, перемешать, сверху посыпать зеленью укропа или петрушки. Можно также добавить сок половины лимона.

**Свекла тушеная.** Свеклу моют, варят с добавлением уксуса, очищают, нарезают соломкой и прогревают с жиром. Затем добавляют поджаренный лук и сметану, тушат 15 минут. Перед подачей посыпают зеленью укропа или петрушки.

**Свекла фаршированная.** Свеклу моют, варят с добавлением уксуса, очищают и ложкой выбирают середину. Лук и морковь мелко рубят, слегка обжаривают на растительном масле, добавляют томат и жарят все вместе. Затем в эту же сковородку кладут мелко нарубленную мякоть вареной свеклы, нашинкованные соленые грибы или огурцы, молотый перец и все тушат, подливая воду. Этой массой фаршируют свеклу, кладут ее в невысокую кастрюлю, поливают сметаной и запекают.

Все эти блюда просты в приготовлении и очень недороги.



Сергей Демкин,

ОБОНЯНИЕ

# Пятое чувство



Фото Виктора Ахломова



Наша жизнь представляет собой непрерывную реакцию организма на поступающую информацию. Львиную ее долю составляет зрение. А обоняние называют пятым чувством — после зрения, слуха, вкуса и осязания. Однако запахи имеют для человека, пожалуй, даже большее значение, чем информация от остальных органов чувств.

...Сезон отпусков подходил к концу, а в одном из парижских универмагов оставался непроданным большой запас летних товаров. И тогда директор обратился за помощью к специалистам по запахам — одорологам. Те порекомендовали использовать в торговых залах аромат свежескошенного сена. Гранулы с этим запахом срочно разместили во всех отделах, где продавались товары для отдыха. И они пошли нарасхват. Через неделю владелец универмага вместо убытков подсчитывал прибыль: запах не подвел.

Можно привести десятки подобных примеров, но сами по себе они не объясняют тайну власти запахов над нами. Чтобы понять ее, начнем, как говорится, танцевать от печки, в данном случае — от носа, издавна считавшегося самым загадочным из всех органов чувств. Лишь сравнительно недавно исследователям удалось проследить сложные связи между носом, воспринимающим запахи, и другими органами.

Дело обстоит так. Обонятельная область находится в верхнем отделе полости носа. Воздух попадает туда, пройдя фильтр из реснитчатых клеток эпителия, которые задерживают мельчайшие частицы пыли и микроорганизмы.

Слизистая оболочка обонятельной ямки отличается от слизистой остальной поверхности полости носа

и цветом, и строением. В ее толще находится более 10 миллионов рецепторных клеток. Каждая из них по форме напоминает веретено с двумя отростками. Один — короткий, периферический — направлен к поверхности слизистой оболочки, другой — длинный, так называемый центральный — в головной мозг.

На концах периферических отростков есть утолщения с 10-12 очень подвижными тонкими волосками. Они сгибаются, выпрямляются, поворачиваются в разные стороны, отыскивая и улавливая молекулы пахучих веществ. На этих обонятельных ресничках расположены рецепторные участки, отличающиеся друг от друга своим строением, благодаря чему каждый из них вступает в контакт только с определенными пахучими молекулами.

В результате этого контакта в рецепторной клетке рождается нервный импульс, который и устремляется по центральному отростку в мозг — в его височную долю, где находится высший отдел обонятельного анализатора. После обработки принятой информации в нем формируется ощущение того или иного запаха.

От анализатора разбегаются нервные пучки (их так и называют центробежными), которые связывают его с вегетативными ядрами, гипоталамусом, зрительным бугром и неко-



торыми другими образованиями лимбического комплекса. «В этих богатейших нервных связях обонятельного анализатора со многими структурами мозга, — подчеркивает профессор Е.С. Вельховер, — и кроется разгадка влияния различных обонятельных ощущений на функции организма».

Кстати, наш «нюхательный аппарат» обладает уникальной особенностью. Известно, что нервные клетки головного мозга не восстанавливаются. Однако ученые из Центра медицинских исследований при университете штата Нью-Йорк обнаружили исключение из этого правила. Оказывается, природа позаботилась о повышенной надежности нашего органа «пятого чувства» — очевидно, в силу его чрезвычайной важности для всего организма. Обонятельный нерв функционирует лишь 30-90 дней, а затем отмирает. Но к этому времени уже сформировался новенький нерв! Причем сам процесс их замены нисколько не влияет на чувствительность к запахам.

Нейробиолог Джеймс Швоб комментирует это открытие так: «В обонятельной системе постоянно повторяются такие процессы, которые характерны для головного мозга лишь на эмбриональной стадии развития, а именно — процессы зарождения и дифференциации нейронов. Если мы поймем механизм их регенерации, то получим бесценную информацию о том, как развивается мозг».

Что такое запах? Если задаться вопросом, сколько существует запахов, ответ должен быть таким: столько, сколько различных веществ и их комбинаций у каждого вещества

свои летучие составляющие. Пахнут даже камни, в чем каждый может убедиться, если с силой ударит один камень о другой. Это подтверждает и «электронный нос» — лазерный прибор, анализирующий испарения твердых тел, переведенных в газообразное состояние. На такой сложнейший анализ требуется три секунды. А вот муха практически мгновенно отличает сахар от сахарина, анализируя, как установили исследователи, пространственное строение молекул запаха.

Люди давно догадывались, что запах — не что иное, как мельчайшие частицы вещества, попадающие в нос. Но каким образом человек различает запахи? Как нос понимает, что, например, пахнет подгоревшим молоком, а не хвоей? Как он различает бесконечные оттенки запахов? Взять хотя бы растительное масло. По запаху можно не только отличить соевое масло от подсолнечного, но и определить его происхождение: импортное (оно почти без запаха), или с городского маслозавода, или деревенское (самое пахучее).

С такой задачей справится почти любой человек. Но есть люди, которые различают в несколько раз больше запахов, чем другие. Таких гениев обоняния единицы. «Носы» — именно так уважительно называют дегустаторов-одорологов экстра-класса. Особенно ценятся «носы» в парфюмерной промышленности. В восприятии запахов есть и свои бездарности, которым «медведь на нос наступил».

Вообще человеческий нос способен воспринять более 10 тысяч запахов. Но подавляющее большинст-

во сигналов  
тора отсыла  
лишь незна  
гогической  
изается моз  
степенная и  
яния усваи  
ном уровне  
сказывается  
ютя челове  
подозревать  
запахами д  
ства всегда  
спасности,  
банка.

В прин  
тренироват  
ить спект  
Для этого е  
ки. Самая п  
ращать вн  
только вы  
внимание н  
развиватьс  
мозга.

Итак, па  
ставуют на  
сесничек.  
Видные сп  
сехимии Р  
сказали, ч  
текулы. Е  
рецептора  
а в замок  
сту, про  
ия» опред  
заха

На осно  
строили  
едных» за  
са, напри  
иивет фор  
точный зап  
лекулы схо



во сигналов обонятельного анализатора отсылается в подсознание, и лишь незначительная часть одорологической информации воспринимается мозгом как важная. Второстепенная информация органов обоняния усваивается на подсознательном уровне, причем ее роль часто оказывается очень существенной, хотя человек может об этом даже не подозревать. Биологически важными запахами для любого живого существа всегда остаются запахи пищи, опасности, полового партнера, ребенка.

В принципе, каждый может натренировать свой нюх, чтобы расширить спектр различаемых запахов. Для этого есть специальные методики. Самая простая — специально обращать внимание на запахи. Как только вы начинаете фиксировать внимание на запахах, у вас начинает развиваться и соответствующая зона мозга.

Итак, пахучие молекулы воздействуют на рецепторы обонятельных ресничек. Но как это происходит? Видные специалисты в области стереохимии Р. Монкрифф и Дж. Эймур доказали, что все дело в форме молекулы. Ее восприятие молекулой рецептора подобно вхождению ключа в замок. Если они подходят друг к другу, происходит реакция «узнавания» определенного первичного запаха.

На основании этой теории ученые построили трехмерные модели «первичных» запахов. Молекула камфары, например, округлая, мускуса — имеет форму диска. Приятный цветочный запах вызывают пахучие молекулы сходной дискообразной фор-

мы, но с гибким хвостом, как у воздушных змеев. Прохладным мятным запахом обладают молекулы клинообразной формы. А эфирный запах обязан своим происхождением палочковидным молекулам.

А теперь проследуем за информационным импульсом из обонятельного анализатора в головной мозг.

Когда речь идет о механизме процессов регуляции в организме, обычно его объясняют так: тот или иной орган посылает свой импульс, по нервным каналам в мозг, который в ответ отдает соответствующую команду-сигнал этому органу. А по поводу характеристик таких импульсов и сигналов обычно произносят стандартную фразу: «электрические по своей природе». Но это все равно, что в ответ на вопрос о содержании телеграммы сказать: «Она послана с помощью электрического тока». Главное в биоэлектрических сигналах, циркулирующих в организме, — спектр их частот. Именно они являются содержанием нервных импульсов, обеспечивающих согласованное функционирование различных систем и органов. Эти частоты можно назвать «словами» непрерывного «диалога», а то и «выступлений» участников «общего собрания» организма.

Обонятельный анализатор тоже активно участвует в «обмене репликами». Когда «ключ» (молекула пахучего вещества) попадает в «замок» (соответствующую ей молекулу рецептора), по нервным каналам следует электромагнитный сигнал строго определенной частоты. То, что он является электрическим, а не хими-



ческим, было доказано в целом ряде опытов.

В апреле 1991 года американцы Линда Бак и Ричард Акселем из Международного института имени Говарда Хьюза при Колумбийском университете сообщили о своем открытии, ставшим одной из самых громких научных сенсаций последних лет: устройство обонятельных рецепторов запрограммировано генетически! Оказывается, существует целое семейство генов, в которых закодированы «индивидуальные инструкции» по устройству разнотипных рецепторов. Другими словами, природа заранее позаботилась создать разнотипные рецепторы для каждого из более чем 10 тысяч запахов, которые воспринимает человек. Образно говоря, это она изготовила 10 тысяч «замков» для 10 тысяч «ключей».

В мозге запаховые сигналы из обонятельного анализатора, попав в гипоталамус, приводят в действие «спусковой механизм», стимулирующий выработку различных гормонов. Впрочем, не исключено, что эти сигналы могут поступать прямо в центры эмоций, расположенные в височной доле. Главное, что в любом случае под влиянием запахов рождаются гормоны, которые влияют на наше эмоциональное состояние. Еще в древних медицинских трактатах отмечено, что аромат одних растений может возбуждать, бодрить, придавать силу и смелость, а других, наоборот, успокаивать, усыплять, вызывать тоску и тревогу у совершенно здоровых людей.

А вот любопытное свидетельство на сей счет современного исследователя Сергея Москалева: «Для

транспорта я использую особый одеколон. Он надежно защищает меня от грязных и негармоничных вибраций. В свою очередь, окружающие меня люди, попадая в поле этого одеколona, также ощущают его благотворное воздействие, например, они перестают быть агрессивными... Если я нахожусь в троллейбусе и рядом стоит или сидит раздраженный и издерганный человек, то он, воспринимая успокаивающий запах, меняется на глазах: его состояние начинает улучшаться — взгляд теплеет, напряженные мышцы лица разглаживаются, рука уже не так судорожно сжимает поручень, голос приобретает мягкие оттенки».

Больше того, запахи влияют не только на психику, но и на соматическое тело. Через гормональные механизмы они способны изменять ритм дыхания и пульс, накладывая свой отпечаток на зрительные, слуховые, вкусовые ощущения. Что касается вкуса, то каждый знает, как возбуждает аппетит вкусно пахнущая еда. Но достаточно подхватить насморк, блокирующий обонятельный анализатор, и та же самая пища кажется безвкусной.

Сбои и поломки в «нюхательном аппарате» могут вызывать и более серьезные последствия. Так, во время опытов крысы с удаленными обонятельными луковицами набрасывались на любое живое существо, которое сажали в клетку: мышь, лягушку, черепаху, даже крысенка, хотя нормальные особи лишь обнюхивали гостей. Лишившись обоняния, они проявляли немотивированную агрессию ко всему, что двигалось.

По схожести воздействия на че-

ловека за  
групп. Пр  
ное давл  
зывают  
высокую  
повышаю  
тоту пул  
частым  
раздраж  
Сладкие  
работос  
зообмен  
вые, на  
мен. К  
бергамс  
ритм дь  
Эти  
нашли  
родной  
коменд  
ных сит  
успоко  
ромаш  
машку  
хать е  
пах ге  
головн  
ной, л  
лья. П  
гут ва  
боту  
боярь  
Яп  
Дован  
запах  
зервь  
рассл  
лось,  
 возбу  
Дител  
мари  
Студ  
тами



ловека запахи делятся на несколько групп. Приятные — снижают кровяное давление и частоту пульса, вызывают чувство удовлетворения и высокую самооценку. Неприятные — повышают кровяное давление и частоту пульса, делают дыхание более частым и глубоким, провоцируют раздражение и недовольство собой. Сладкие и горькие — увеличивают работоспособность, мускусные — газообмен. Мятные, лимонные, розовые, напротив, уменьшают газообмен. К тому же ванилин, розовое и бергамотные масла нормализуют ритм дыхания.

Эти общие закономерности давно нашли практическое отражение в народной медицине, в которой есть рекомендации для различных жизненных ситуаций. Например, если нужно успокоиться, можно просто понюхать ромашку или герань. Кстати, про ромашку Авиценна писал: «Если нюхать ее свежую, она усыпляет». Запах герани помогает избавиться от головной боли, гвоздики — от зубной, левзеи — снять синдром похмелья. Подскочило давление — помогут валериана, ваниль, мята. Работу сердца усилит запах тополя и боярышника.

Японские ученые провели исследование, чтобы определить, какие запахи мобилизуют внутренние резервы организма, а какие помогают расслабиться и отдохнуть. Оказалось, что запахи лимона и эвкалипта возбуждают и увеличивают производительность труда, а лаванды и розмарина действуют успокаивающе. Студенты лучше справлялись с тестами, если аудитория периодически

наполнялась ароматами мяты или лаванды. Запах ванили снимает стрессовое состояние, способствует расслаблению после сильного нервного напряжения. У программистов количество ошибок уменьшалось на 20%, когда они вдыхали запах лаванды, на 33% — от запаха жасмина и на 54% — от запаха лимона. Кроме того, было установлено, что запах моря — соли и йода — может уменьшить чувство тревоги. А запах яблока, по данным американских исследователей, ускоряет решение задач на сообразительность.

Исходя из результатов подобных исследований, корпорация «Кадзима» установила 33 мощные системы для насыщения ароматами воздуха в административных зданиях и 250 аналогичных устройств меньшей мощности для офисов различных компаний. Причем «ароматическое меню» на день составлено таким образом, чтобы запахи не только подстегивали человека, но и периодически давали ему возможность расслабиться и немного отдохнуть. Подобная гуманность обусловлена прежде всего тем, что, как показали исследования ученых из Медицинского центра Джона Гопкинса и Дьюкского университета, при длительном воздействии одного и того же запаха он просто перестает вызывать соответствующую гормональную реакцию. Причина проста: обонятельные рецепторы теряют к нему чувствительность, поскольку их блокирует специфический белок-фермент.

Продолжение следует



# СЕКСУАЛЬНЫЕ ЗАПРОСЫ ПОЖИЛОГО МУЖЧИНЫ

Я не сексопатолог. Эта статья — попытка дилетанта, но вместе с тем вроде бы достаточно опытного врача-хирурга как-то проанализировать и обобщить свои многолетние наблюдения за этой стороной жизни пожилых мужчин, и если уж быть до конца откровенным, то и за самим собой.

Давно, еще в молодости, у меня родился афоризм: «Молодые — для воспроизводства, зрелые — для производства, пожилые — для садоводства». В самом деле, природа, стремясь получить жизнестойкое потомство, не зря обеспечила буйство гормонов в период молодости, нормальную функцию половых желез в зрелом возрасте и постепенную инволюцию их к старости.

Время подвергло серьезному испытанию мой афоризм. С одной стороны, сегодня человек начинает смотреть на свои сексуальные возможности совсем по-иному, с другой — в стране радикально изменилось отношение к сексу.

Не могли остаться в стороне от процесса «сексуализации» советского человека и пожилые люди. Газеты, телевизионные передачи и кинофильмы, журналы с картинками, уличные сценки поставляют богатую пищу для размышлений на эту тему и вызывают самые разные реакции: воинственное неприятие, просто не-

приятие, равнодушие, некоторую заинтересованность, большую заинтересованность, патологический интерес. Все эти реакции, за исключением патологического интереса и воинственного неприятия, вполне нормальны.

Отношение пожилого человека к сексу связано с большим числом факторов: сказываются и генетические предпосылки, и состояние здоровья, и функция полового аппарата, и воспитание, и образование, в том числе и половое, и культура, и сексуальный опыт, и представление о собственной внешней привлекательности для противоположного пола, и реальные возможности получить сексуальное удовлетворение, и, несомненно, характер.

Определяющую роль играет расположенность мужчины к сексу вообще. Если сексуальное влечение (либидо) сохраняется, то оно ищет своего выражения в той или иной форме — в зависимости от физиологических возможностей мужчины и от обстоятельств, в которых он оказался.

Но человек чаще повинуется требованиям общества, чем законам своего биологического естества. И в отличие от животных, мужчины, даже не испытывая либидо, часто стремятся продолжать половую жизнь. (Конечно, если они не лишены эрек-



тальной потенции). Это позволяет им самоутвердиться, сохранять самоуважение, а то и просто продиктовано тщеславием.

Вместе с тем многие пожилые мужчины даже при сохранении полового влечения считают для себя неприличным проявлять его в пожилом возрасте, пытаются отвлечься, переключиться на что-нибудь другое — «умерщвляют плоть». Если же сексуальный интерес пожилого человека подогревается соответствующими публикациями или фильмами, то он, естественно, ищет какого-то выхода.

Конечно, можно высмеять «сладколюбивых старичков», поиздеваться над ними. Однако, наверное, каждый культурный человек согласится с тем, что, если сексуальные возможности у пожилого человека в достаточной степени сохранились, лишая себя интимной жизни в угоду ханжеского мнения других он не должен. Умение привлечь внимание женщины, возбудить интерес к своей особе добавит ему не только удовольствия от общения, но и повысит самооценку, вселит уверенность.

Ну а если пожилой человек не испытывает половой силы — это тоже не самая большая беда, если сохраняется интерес к жизни. Кто мешает мужчине, в том числе и весьма пожилому, получать наслаждение, любясь прекрасными женщинами точно так же, как он любит бесценной картиной в какой-нибудь галерее? Ведь картина не принадлежит ему и никогда не будет чьей-либо собственностью, зато каждый часами может любоваться ею.

Если хорошо поразмыслить, то оказывается, что такое положение, когда человек наслаждается лишь видом молодой и красивой женщины, таит в себе огромные преимуще-

ства. Прежде всего потому, что можно всегда, хоть всю оставшуюся жизнь, представлять ее идеалом. Ее внешние достоинства останутся неизменными, к тому же вы никогда не сумеете установить, умна она или глупа, аккуратная или неряха, насколько образованна и воспитанна. Вам ничего не известно о ее характере, вкусах и привязанностях, которые могли бы не совпадать с вашими и в конце концов привести к глубокому разочарованию.

А что же делать старым женоненавистникам? С моей точки зрения, это чувство всегда только усугубляет старость, и от него надо попытаться во что бы то ни стало избавиться.

Желание нравиться женщинам заставит пожилого человека подтянуться, привести себя в порядок, перестать охать, кряхтеть и обсуждать свои болезни. Поможет даже изменить свой образ жизни. Уверен, все это окажет мощное благотворное действие на состояние организма и самочувствие человека.





# ГИМНАСТИКА для лежебок

Подвижность суставов и гибкость позвоночника в значительной степени определяют состояние здоровья человека. Статические упражнения, включенные в комплекс «Лежебока», способствуют оздоровлению организма через восстановление подвижности суставов, в том числе позвонков. В результате провисания участков тела при максимальном расслаблении мышц происходит вправление суставов и разрушаются солевые наросты. Кроме того, при расслаблении мышц восстанавливается нормальное кровообращение, что способствует быстрому выведению шлаков из организма, нормализуется управление внутренними органами.

Комплекс включает несколько статических поз. Переход из одной позы в другую производится медленно, расслабление в каждой позе продолжается несколько минут, но в пределах ощущения приятности, без насилия над собой, хотя и с нагрузкой. Женщины начинают упражнения с правой стороны, мужчины — с левой. Порядок выполнения упражнений может быть произвольным, но нужно помнить, что суставы сначала следует растянуть, а уже потом скручивать.

Прежде чем приступить к выполнению поз, надо хорошенько рассла-

биться. Лягте на спину на твердую, ровную поверхность, обеспечивающую прямое положение позвоночника, ладони поверните вверх, носки врозь. Максимально расслабьте все мышцы с головы до ног. Ни о чем не думая, слушайте свое тело и дыхание, периодически контролируя расслабленность мышц.

Поза «Летящая стрела». Выполняется лежа на животе. Подбородок на полу, шея вытянута, руки вдоль туловища ладонями вниз, носки врозь. Спустя несколько минут поворачиваем голову и прижимаем к полу ухо (женщины — правое, мужчины — левое), затем поворачиваем голову в другую сторону и прижимаем другое ухо. В позе «Летящая стрела» прорабатываются шейные позвонки. Это упражнение улучшает зрение, слух, чувство равновесия и память благодаря нормализации кровоснабжения мозга через позвоночные артерии, удалению солей с верхних шейных позвонков и со стенок артерий и освобождению нервных путей, воспринимающих электромагнитные вибрации.

Поза «Пьяный в луже» (рис. 1). Выполняется лежа на животе. Подкладываем под подбородок две ладони или два кулака, что обеспечивает провисание нижних шейных позвонков. Через некоторое время по-

ворачив  
затем в  
тах гол  
скручив  
ночника  
для гор  
скольк  
вправля  
звонки.

Поза  
вает пр  
звоноч  
бородо  
мально  
жат на  
бо подо  
ны. Упр  
на раб  
бронхо  
рошему

Те,  
могут в  
много  
мать с  
слегка  
ночные  
ливое  
тока кр

Поз  
чивает  
Лежа  
тях, л  
пятки





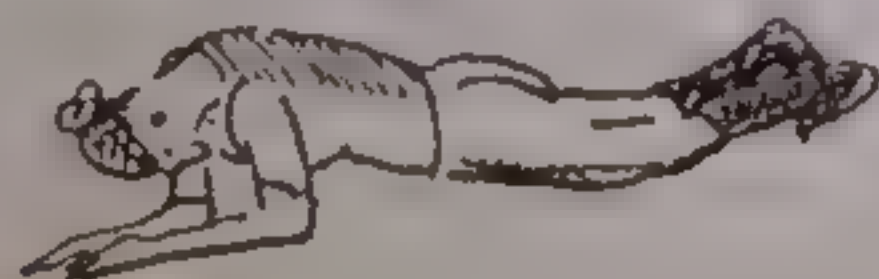
ворачиваем голову сначала в одну, затем в другую сторону. При поворотах головы в стороны происходит скручивание шейного отдела позвоночника. Это упражнение полезно для горла и щитовидной железы, поскольку естественным образом вправляются нижние шейные позвонки.

Поза «Емеля» (рис. 2). Обеспечивает провисание грудного отдела позвоночника. Лежим на животе, подбородок на ладонях, локти максимально выдвинуты вперед, ноги лежат на полу либо носками врозь, либо подошвами вверх, пятки соединены. Упражнение благотворно влияет на работу сердца, улучшает работу бронхов и легких, способствует хорошему сну.



Те, кто страдает бессонницей, могут выполнять это упражнение немного по-другому: поочередно обнимать себя руками за плечи и шею, слегка пережимая сонные и позвоночные артерии, чтобы вызвать сонливое состояние уменьшением притока крови к голове.

Поза «Сфинкс» (рис. 3). Обеспечивает провисание головы и шеи. Лежа на животе, руки сгибаем в локтях, ладони и локти прижаты к полу, пятки вместе, носки внутрь.



Поза «Собака с прогнутой спиной» (рис. 4). Обеспечивает еще большее провисание позвоночника из-за опоры на выпрямленные руки. Голова провисает между руками, поясница прогнута, ноги вытянуты.



Эти две позы улучшают кровообращение, повышают качество волос, ногтей, кожи, остроту зрения и слуха, регулируют работу органов пищеварения, сердца, легких, улучшают память.

Поза «Пирамида» (рис. 5). Садимся на пятки, нагибаемся вперед, руки скользят вперед, подбородком и грудью касаемся пола, живот и таз подняты вверх. Это упражнение восстанавливает энергию, что способствует рассасыванию аденом, фибром, миом, спаек, выведению шлаков, улучшению функции желудочно-кишечного тракта.



Поза «Будда» (рис. 6). Лежим на боку, одна рука вытянута вдоль туловища. Другой рукой, согнутой в локте, поддерживаем голову. В этом положении восстанавливается плече-лопаточное сочленение, а ладонь, лежащая на ухе, гармонизирует энергетические меридианы.





Поза «Бегущая девочка» (рис. 7). Лежа на спине, коленкой одной ноги достаем пол через другую ногу. Скручиванию позвоночника помогает поколачивание бедра сбоку. Происходит вправление поясничных позвонков, улучшается кровообращение и работа кишечника.



Поза «Лягушка» (рис. 8). Лежа на спине, сгибаем ноги, стопы вместе, руки вытянуты, ладони повернуты вверх или руки лежат под головой. Максимальное расслабление в этой позе восстанавливает крестцовый



отдел позвоночника, связанный с работой мочеполовой системы. Поколачивание внутренней стороны бедра повышает эффект упражнения.

Поза «Цыпленок табака». Лежим на спине, подошвы у бедер, руки вытянуты, ладони повернуты вверх. Лежит почки, тазобедренные суставы. Поколачивание внешней стороны бедер увеличивает расслабление и повышает эффект упражнения.

Выходить из «Лежебоки» надо очень медленно. Лежим на спине, руки под шеей, пятки вместе, носки врозь, глаза закрыты. Расслабляемся. Слушаем тело, стараясь не думать о постороннем. Дыхание ровное, замедленное. Медленно потягиваемся, лежа на спине, на боку, на животе, потом в коленно-локтевом положении и, наконец, стоя. Позвоночник занимает физиологически правильное положение, отдыхает нервная система. Организм самовосстанавливается.

### Глазной центр "Прозрение"

амбулаторно и на дому

Мобильная бригада офтальмологов-хирургов без промедления выедет к вам на дом — проконсультирует, прооперирует и обеспечит полноценный уход до полного выздоровления (технология "СЛОН")

- ◆ Щадящая хирургия глаукомы, катаракты
- ◆ Имплантация американских хрусталиков
- ◆ Контактная коррекция
- ◆ Возможно обслуживание всей семьи

Телефон (095) 963-52-81

Для подписчиков журнала "Будь здоров!"

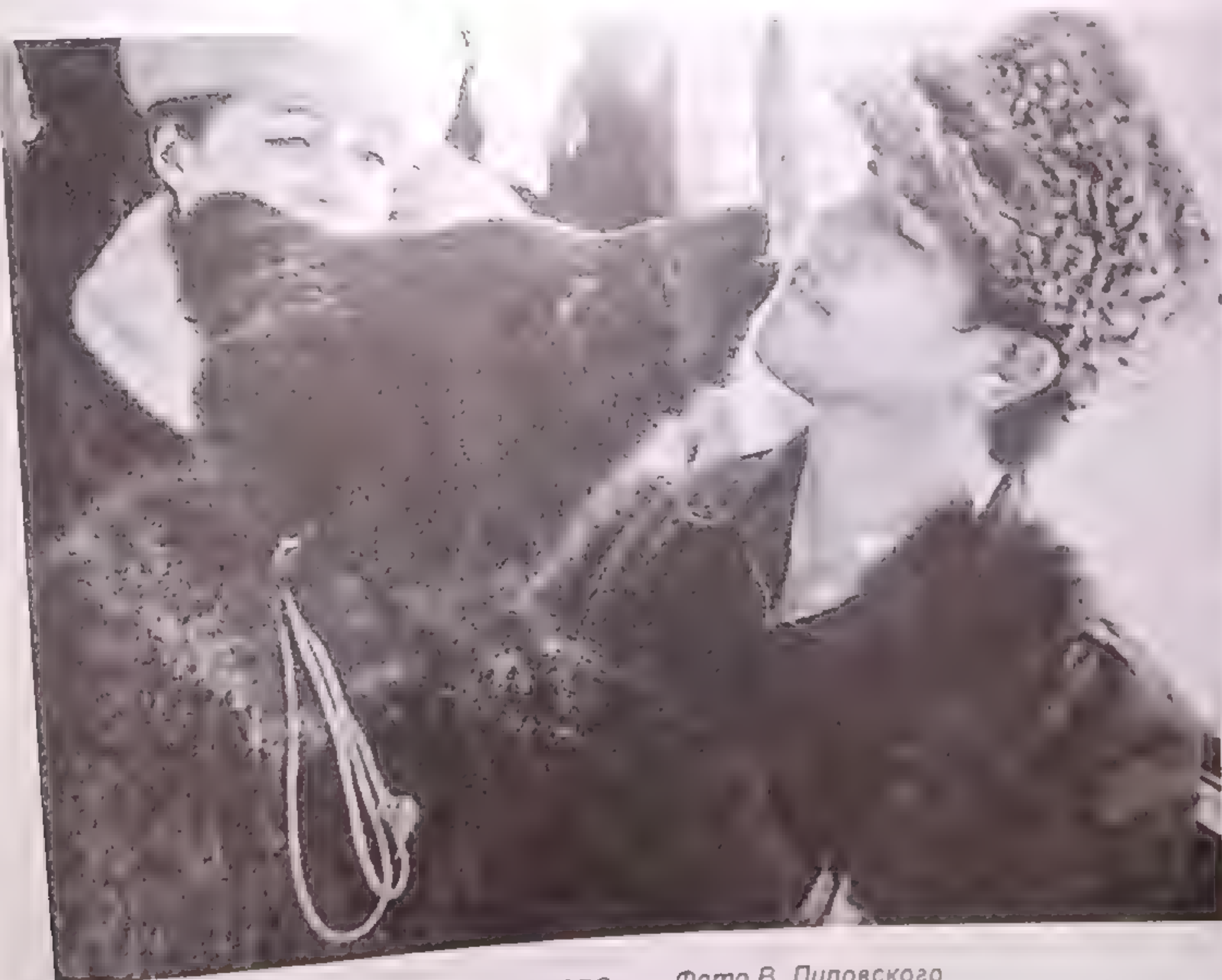
— 5%-ная скидка



Алексей Григорьев

НАШИ  
РОДСТВЕННИКИ

# ЖИВОТНЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ



Собачка Булли — помесь декоративной длинношерстной породы чау-чау и овчарки — совершила однажды ужасный проступок: без всякого повода тяпнула хозяина за мизинец. Он-то пережил это легко, а вот виновница страдала безмерно. «Пес был буквально убит горем. И хотя я не сделал ему ни малейшего упрека,

Фото В. Липовского

а, напротив, погладил и обратился к нему с ласковыми словами, он лежал на ковре, будто парализованный. Его трясло, как в ознобе, и время от времени по собачьему телу пробегали конвульсии. Дыхание было поверхностным, и лишь изредка



из его груди вырывался тяжкий, глубокий вздох, а в глазах стояли крупные слезы. В тот день мне пришлось даже выносить Булли на руках из дому для уличной прогулки; обратный путь он проделал сам, однако нарушения вегетативной нервной системы были столь велики, что пес едва одолел ступеньки лестницы».

Человека, сделавшего эту запись в дневнике, звали Конрад Лоренц. Великий австрийский зоолог, один из создателей этологии (науки о поведении животных в естественных условиях) и Нобелевский лауреат после того случая с его любимцем Булли пришел к твердому убеждению, что собаки живут богатой эмоциональной жизнью. «Более того, — писал он, — радость и горе животные, быть может, ощущают еще интенсивнее, чем люди: ведь собака не понимает хозяина, когда он говорит ей, что завтра обязательно вернется; она лишь видит, что хозяин пакует вещи, и делает вывод, что он покидает ее навсегда, и потому ее печаль, лишенная тормозов рационального мышления, гораздо сильнее, чем у нас в аналогичной ситуации. Собака остается полностью во власти чувств, будучи лишена разъяснений и утешений, которые предоставляет рассудок». А другой известный зоолог, немец Оскар Хейнрот, выразил ту же мысль с краткостью афоризма: «Животные — это весьма эмоциональные люди, обладающие минимальным разумом».

Впрочем, наука сравнительно недавно пришла к окончательному выводу о том, что о чувствах можно говорить применительно не только к людям, но и к животным. Еще в 50-е

годы нашего века абсолютное большинство зоологов было убеждено, что поведение зверей нельзя описывать, используя лексику, применяемую для характеристики человеческого поведения. Главный постулат гласил: все, что мы пытаемся называть у животных чувствами или мыслями, есть не что иное, как рефлексы, реакции, инстинкты. Отсюда и словарь ученых, схожий с бюрократическим языком чиновников: обезьяна не «злится», но «проявляет агрессивность в поведении»; журавль испытывает не «нежность», а «стремление к размножению»; гепард не «страшится» льва, а «рефлекторно избегает опасности».

Попытки Конрада Лоренца говорить о чувствах животных вызывали, несмотря на его Нобелевский титул, насмешки коллег, а американская исследовательница приматов Джейн Гудолл подвергалась ostracismu лишь за то, что давала имена своим любимым шимпанзе, за которыми она вела наблюдение в джунглях: едва ли не главным прегрешением в науке считался антропоморфизм, то есть перенесение человеческих чувств на животных.

Сегодня ситуация изменилась, и другая американка — Синтия Мосс, посвятившая жизнь изучению африканских слонов, может со спокойной совестью писать в своих трудах: «Когда меня знакомят с дамами, носящими имена Эми, Амалия или Алисон, я невольно и немедленно представляю себе хоботы и уши одноименных слоних». А соотечественник Синтии Мосс биолог Джулиан Хаксли ставит все точки над «i»: «Настоящий исследователь, изучающий по-



ведение животных, просто-напросто не должен забывать о собственном происхождении: в конце концов, он ведь тоже млекопитающее. Дабы интерпретировать поведение животного мира во всей его широте, ученый должен использовать лексикон, который соотносится и с такими же, как он, млекопитающими, и с такими же, как он, людьми. В этом языке есть место и для таких понятий, как «страх» и «инстинкт к бегству», и для таких, как «любопытство» и «стремление разведать»...».

Но если наличие в животном мире — от мухи до слона — такого чувства, как страх, вряд ли кем-то оспаривается, то в истинном чувстве печали, скорби, горя многие люди отказывают своим братьям меньшим. Между тем едва ли не каждый, кто держит дома животных, может привести массу примеров того, как способны печалиться его любимец или любимица. Гораздо менее известно, что подобные чувства в полной мере присущи и диким зверям и птицам.

Американский биолог Марси Хоул рассказывает о трогательном случае, который он наблюдал в Скалистых горах (штат Айдахо). Семейство соколов-сапсанов вывело пятерых птенцов и усердно занималось кормлением своего прожорливого потомства. Однажды с охоты в гнездо вернулся лишь самец, и с этого момента он «стал совершенно другим человеком»: сокол по часу ожидал у гнезда свою любимую, издавая тоскливые крики, а затем и вовсе перестал летать на охоту. Безутешный супруг очнулся лишь на пятый день после исчезновения супруги, но было уже поздно: птенцы погибли от голода.

Не менее глубокие чувства по поводу гибели близких зафиксированы учеными и у таких «толстокожих» животных, как слоны. Уже упоминавшаяся исследовательница Синтия Мосс так описывает это: «Когда слоновье стадо обнаруживает смерть одного из своих членов, оно поначалу пребывает в полной растерянности. Слоны медленно кружат вокруг трупа, останавливаются, печально свесив хоботы, в недоумении смотрят по сторонам, затем вновь начинают свое кружение. Наконец, животные соображают, что мертвый уже не встанет, и тогда начинаются «похороны»: тело забрасывают ветвями и дерном, сооружая над ним могильный холм. Любопытно, что все это время слоны явно отворачиваются от мертвеца, словно им неприятно или страшно смотреть на него. Еще интереснее тот факт, что слоны, равнодушно проходя в джунглях или саванне мимо костей других животных, непременно останавливаются возле слоновьего скелета: нюхают, трутся о него, иногда перемещают черепа или челюсти с бивнями на значительное расстояние, будто хотят определить, чьи же это останки...»

Еще интереснее поведение такой породы диких птиц, как гусь серый. Для них характерна моногамия: если ничего не случится, то супруги остаются вместе всю жизнь. Но вот гибнет самка, и неутешный вдовец (а печалиться он способен несколько лет!) оказывается в стае на положении изгоя. Он может обрести прежнее положение, лишь вступив в новый брачный союз, либо объединившись с другим гусакем, чтобы дать совместный отпор наиболее агрес-



сивным особям в стае. «Наблюдая интенсивность, а иногда и продолжительность траура, который соблюдается серыми гусями при потере партнера, я отмечал, что, к примеру, собака, оплакивая исчезновение хозяина, никогда не будет столь же выразительно грустить при потере партнера», — пишет Конрад Лоренц. Он отмечает также, что от потери птенцов серые гуси оправляются очень быстро, а вот птенцы, оставшиеся без родителей, грустят сильно: «Потерявшие родителей гусята резко меняют характер своих криков — они не просто пищат от голода, а буквально плачут от отчаяния. Да и есть отчего плакать: случаи прихода на помощь приемных родителей среди серых гусей исключительно редки».

Скорбь по поводу утраты родителей может проявляться и у куда более взрослых детей. Джейн Гудолл рассказывает историю своего подопытного шимпанзе Флинта, которому было уже 8 лет (вполне жизнеспособный возраст у обезьян), когда умерла его мать Фло. Флинт много часов сидел возле тела матери, время от времени беря ее нежно за руку. Он становился все более и более апатичным. Через три дня Флинт забрался на дерево и долго изучал то разветвление, где раньше ночевал вместе с матерью. Не прошло и месяца, как он умер. Весьма возможно, что потрясение от гибели любимого существа было так велико, что оно повлияло на иммунитет обезьянки, считает Джейн Гудолл. Столь же трагически переживают и обезьяны-самки потерю своего детеныша. Голландский зоолог Франс де Вааль,

изучающий приматов в научном центре Атланты (США), констатирует, что нередки случаи, когда безутешные матери таскают с собой трупик детеныша, пока он не начинает разлагаться.

Но если утрата любимого существа животным объясняет столь бурную реакцию, то как понять способность некоторых зверей — диких и одомашненных — к состраданию? Вспомним муки песика Булли, укусившего своего хозяина! «В общем, нас уже не удивляет то, что дельфины, слоны, собаки и большинство приматов реагируют на боль и печаль, которые испытывают окружающие, — считает Франс де Вааль. — Причина, очевидно, в том, что относящиеся к этим биологическим видам существа выжили, совместно занимаясь охотой либо защищаясь от врагов или хищных животных. Это привело их к идентификации друг с другом, к выработке способности воспринимать чувства других, ведь чтобы ощутить обеспокоенность за благополучие другого, необходимо отделить свое «Я» от ближнего...»

Ну, а если все-таки обратиться к физиологии, к тому, что средоточием чувств у человека является лимбическая система, то есть совокупность структур головного мозга, которая участвует в регуляции функций внутренних органов, обоняния, инстинктивного поведения, эмоций, памяти? Оказывается, нечто подобное есть даже у рептилий и птиц. Ученые обнаружили у животных и химические субстанции, определяющие поведение и эмоции человека, — адреналин, серотонин, тестостерон, окситоцин... И потому вслед за

Франс де Вааль  
«Вопрос  
жем ли  
способн  
чувство  
«Есть л  
что дан  
пытать  
жив, чт  
тельной  
чувства  
ны к н  
лять в  
сложны  
ни спо  
отноше  
бящие



Франсом де Ваалем стоит повторить: «Вопрос должен звучать не так: «Можем ли мы доказать, что животное способно испытывать то или иное чувство?», а следующим образом: «Есть ли основание предположить, что данное животное не способно испытать такое чувство?». Предположив, что животные могут в значительной степени испытывать те же чувства, что и человек, как мы должны к ним относиться? Как употреблять в пищу существа, ведущие сложный общественный образ жизни, способные к истинной страсти по отношению друг к другу, нежно любящие свое потомство? Вегетариан-

цы отвечают на эти вопросы однозначно. Но их ответы убеждают далеко не всех. Может быть, стоит прислушаться к голосу американского психоаналитика Джеффри Мэссона, который в своей книге «Когда животные плачут» говорит: «Если мы перестанем поработать животных и приносить их в жертву своим интересам, то появится возможность завязать новые отношения с нашими родственниками по эволюции природы. Быть может, тогда осуществится старая надежда и, преодолев родовые и видовые преграды, появится более глубокая эмоциональная связь между живыми существами»



Фото Валерия Наседкина







Брожу ли я вдоль улиц шумных,  
Вхожу ль во многолюдный храм,  
Сижу ль меж юношей безумных,  
Я предаюсь моим мечтам.

Я говорю: промчатся годы,  
И сколько здесь ни видно нас,  
Мы все сойдем под вечны своды —  
И чей-нибудь уж близок час.

Гляжу ль на дуб уединенный,  
Я мыслю: патриарх лесов  
Переживет мой век забвенный,  
Как пережил он век отцов.

Младенца ль милого ласкаю,  
Уже я думаю: прости!  
Тебе я место уступаю:  
Мне время тлеть, тебе цвести.

День каждый, каждую минуту  
Привык я думой провождать,  
Грядущей смерти годовщину  
Меж их стараясь угадать.

И где мне смерть пошлет судьбина?  
В бою ли, в странствии, в волнах?  
Или соседняя долина  
Мой примет охладелый прах?

И хоть бесчувственному телу  
Равно повсюду истлевать,  
Но ближе к милому пределу  
Мне все б хотелось почивать.

И пусть у гробового входа  
Младая будет жизнь играть  
И равнодушная природа  
Красою вечною сиять.



**С. С. Юдин,**  
профессор, главный хирург Института  
им. Склифосовского

ТРАГЕДИЯ

# РАНЕНИЕ И СМЕРТЬ ПУШКИНА

Статья знаменитого хирурга С. С. Юдина была опубликована в 1937 году по случаю столетия со дня гибели великого поэта и передана нам знатоком творчества А. С. Пушкина матушкой Серафимой (А. П. Розовой).

«Полициею узнано, что вчера в 5-м часу пополудни, за чертою города позади комендантской дачи, происходила дуэль между камер-юнкером Александром Пушкиным и поручиком Кавалергардского ее величества полка бароном Геккереном, первый из них ранен пулею в нижнюю часть брюха, а последний в правую руку на вылет и получил контузию в брюхо. — Г-н Пушкин при всех пособиях, оказываемых ему его превосходительством г-ном лейб-медиком Арендтом, находится в опасности жизни. — О чем вашему превосходительству имею честь донести».

*Старший врач полиции Иоделич  
28-го Января 1837-го года № 231-П*

...Данзас и д'Аршиак протоптали дорожку и отметили барьеры на десять шагов. Пушкин первый дошел до грани, а Дантес выстрелил, не дойдя одного шага до барьера, то есть на 11 шагов. На таком близком расстоянии живая сила круглой свинцовой крупнокалиберной пули была очень велика. Пушкин упал лицом к земле на шинель, но, очнувшись, полулежа на коленях, долго целился, выстрелил и попал в Дантеса. После

выстрела, до того как Пушкина стали переносить к саням, он дважды впадал в полубморочное состояние. У комендантской дачи Пушкина переложили в карету, высланную Геккереном к месту дуэли. Разумеется, это перекадывание было не только мучительным, но могло усилить кровотечение. И действительно, по пути на Мойку (7 1/2 километров) карету пришлось несколько раз останавливать из-за повторявшихся обмороков раненого. Переезд занял около 1 1/2 часов.

В 6 часов вечера Пушкина внесли в его кабинет и уложили на диван. Данзас поехал искать врачей. Лучшего специалиста, лейб-хирурга Арендта, он не застал, равно как не нашел и Саломона. В Воспитательном доме он застал акушера Шольца, который по пути захватил с собой Задлера. Около 7-ми вечера он прибыл к Пушкину. Задлер поехал за инструментами. На просьбу Пушкина откровенно высказаться о характере его раны Шольц ответил:

— Не могу скрывать, что рана  
Ваша опасная



— Скажите мне — смертельная?  
— спросил Пушкин.

— Считаю долгом не скрывать этого от Вас, но услышим мнение Арендта и Саломона, за которыми послано.

Приехавший Арендт на заданный Пушкиным вопрос тоже не скрыл безнадежности его раны.

Врачи поступили безусловно неправильно, сказав самому Пушкину правду о смертельности ранения. Акушер Шольц должен был решительно воздержаться от прогноза в первом разговоре с поэтом. Необходимая «святая ложь» настолько часто фигурирует в работе каждого врача, что ни для Шольца, ни тем более для Арендта и Спасского этот тактический прием не мог быть новинкой.

Их было много: Шольц, Задлер, Арендт, Саломон, Спасский, Даль. Домашним врачом Пушкиных был Спасский, но Александр Сергеевич не особенно высоко ценил его знания. Даль пробыл неотлучно 1 1/2 последних суток. Руководящая роль принадлежала Н.Ф. Арендту. Он был лейб-медик, выдающийся хирург и приезжал по 5-6 раз в день и несколько раз ночами. Среди непрерывного потока посетителей и родных, при вполне понятной растерянности ближайших друзей и семьи — Арендту вместе с Жуковским приходилось еще спешно посредничать и налаживать видимость отношений между поэтом и царем Николаем. Не обошлось и без священника с причастием.

Воссоздать краткую историю болезни Пушкина по отрывочным данным мемуаров и сохранившимся запискам д-ров Шольца, Спасского и Даля можно лишь приблизительно. Течение болезни рисуется в следующем виде:

27.1. 7-8 часов вечера. Рана кровоточит мало. Пульс малый, скорый

Назначены холодные со льдом компрессы на живот. Холодильное питье.

9-11 часов вечера. Тихие жалобы на боль в животе. Забывался на короткое время.

3 часа ночи. Боль в животе начала усиливаться и к 5 утра сделалась значительной.

28.1. Утром, когда «боли усилились и показалась значительная опухоль живота, решились поставить промывательное, чтобы облегчить и опростать кишки». «С трудом можно было это исполнить: больной не мог лежать на боку, а чувствительность проходной кишки была причиной жестокой боли и страданий после промывательного. Оно не подействовало. Боль в животе возросла до высочайшей степени. Это была настоящая пытка. Физиономия Пушкина изменилась, взор сделался дик; глаза готовы были выскочить из орбит, чело покрылось холодным потом, руки похолодели, пульса как не бывало».

12 часов дня. Дали несколько капель опиума: он принял с жадностью и успокоился. Перед этим принимал вытяжку белены с каломелью, без всякого видимого облегчения. После обеда давали попеременно лавровишневые капли с опиумом и каломелью.

1 час дня. Пульс стал улучшаться, и боли меньше. Холодные компрессы сменили припарками на живот.

6 часов вечера. Пульс поднялся, около 120, сделался жесток. Оконечности согрелись: общая теплота тела возвысилась, — «словом начало образовываться воспаление».

7 часов вечера. Поставили 25 пиявок на живот. Пушкин сам их «припускал». Жар уменьшился, опухоль живота опала, пульс сделался ровнее и гораздо мягче: кожа показывала небольшую испарину.

В течение вечера не только пульс



и общий вид, но и самочувствие Пушкина улучшились. Но уже с полуночи пульс вновь стал катастрофически падать.

4 часа утра. Послали за Арендтом — спросить, поставить ли еще раз пиявки.

29.I., утром. Пульс упал с часу на час. «Больной истаявал». Руки остыли. Больной изнывал тоской, начинал по временам уже забываться, и лицо его изменилось.

12 часов дня. Руки холодны, пульс едва заметен. Часто требовал холодной воды и брал ее в малых количествах; по временам сам тер себе виски и лоб льдом. Незадолго до смерти ему захотелось морошки. Съел 2-3 ягодки, проглотил несколько ложечек соку морошки.

12 часов 45 минут. Руки остыли по самые плечи; колени тоже. Отрывистое, частое дыхание изменилось на медленное, тихое, протяжное. «Тяжело дышать, давит», — были его последние слова.

Вскрытие делал почти наверное В.И. Даль. Исследование было недостаточно подробное: «время и обстоятельства не позволили делать подробнейших розысканий». Пулевой канал описан так: «Пуля пробила общие покровы живота в двух дюймах от верхней передней оконечности подвздошной кости правой стороны, потом шла, скользя по окружности большого таза, сверху вниз, и, встретив сопротивление в крестцовой кости, разбила ее и засела где-нибудь по близости».

Пуля проскочила между тонкими и слепой кишкой; «в одном только месте, величиной с грош, тонкие кишки были поражены гангреной. В этой точке, по всей вероятности, кишки были ушиблены пулей». Известна судьба прямой кишки, лежащей на самом крестце. Последний

был раздроблен, что значится в протоколе. Это объясняет слова Пушкина Шольцу: «Я чувствовал при выстреле сильный удар в бок, и горячо стрельнуло в поясницу».

Бесполезно мечтать, что в наше время в Ленинграде подобный раненый имел бы 50-60 процентов шансов на спасение его операцией. В те годы об операции не приходилось и думать. Лишь через 10 лет после смерти Пушкина появился эфирный наркоз, а необходимая для брюшных операций асептика — лишь через полвека

Легче дать оценку тому, что в действительности делалось для Пушкина.

При всех обстоятельствах следовало бороться с кровотечением и ожидаемым перитонитом. В отношении первого покой, холодные компрессы, холодильное питье и перевязки исчерпали ресурсы тогдашней медицины. На большее (операцию) идти было нельзя, а принятых мер оказалось достаточно: кровотечение стихло.

В отношении перитонита кое-кто допускает критику. Смена холода на животе припарками в определенные моменты могла быть целесообразной. То же касается и пиявок. Повторные назначения каломели разгадать нетрудно: вызвать стул было бы очень важно, но не в первые или вторые сутки, когда вся надежда была на локализацию процесса в брюшине; кишечная перистальтика на этой фазе скорее вредна, чем полезна. Иначе следует расценивать опий. Именно он в первые двое суток обеспечивал наибольший покой кишек и, как наркотик, облегчал боли. Давать два противоположно действующих средства смысла не имело. Впрочем, опий безусловно пересиливал действие каломели.



Но если опий надежно останавливал кишечную перистальтику вопреки приемам каломели, то полезная роль его терялась вследствие сделанной клизмы. Последняя была определено ошибкой. Даже при целостности прямой кишки в первые сутки клизма скорее причинила вред, чем пользу, вызывая преждевременную перистальтику в момент, когда вся ставка была на покой, слипание кишек и локализацию воспаления. Не давши действий, причиняя вред, эта клизма вызвала сильные дополнительные страдания.

Удивляет отсутствие сердечных назначений: только лавровишневые капли. Если в те годы не было камфары и кофеина (игла для шприца изобретена Wood'ом в 1853 г.), то дигиталис и валериану знали. Странно, что пить давали воду, а не кофе и вино.

...Тяжело раненому Пушкину должны были обеспечить максимальный покой в последние часы его жизни. Если врачам того времени рискованно было протестовать против исповеди и причастия, если им трудно было предотвратить волнения, неизбежные при прощании поэта с детьми и женой, то врачи могли уберечь Пушкина от лишних волнений и не

устраивать процессии прощающихся друзей, как это сделал д-р Спасский.

Точно также «примирение» с царем Жуковский и Арендт могли одинаково успешно инсценировать без участия умирающего Пушкина. Ведь если и не сомневаться, что побуждения этих царедворцев были искренни и направлены на пользу семьи, то так же несомненно, что Николаю они докладывали совсем не то, что говорил и переживал поэт. Это явствует из ныне дешифрованного фальсификата, каким оказалось письмо Жуковского отцу поэта, назначенное для широкого распространения. Факт тот, что ни к Арендту, ни к Жуковскому Пушкин сам не обращался, а «примирение» с царем они ему навязали. И что это дало? Уплату долгов...

Даже с мертвым телом поэта Николай I поступил бессовестно. В квартире толпилось больше переодетых сыщиков, чем друзей и родных. Внезапно, ночью гроб унесли не в Исааковский собор, как было объявлено, а в Конюшенную церковь, оттуда, после отпевания, — в подвал. А ночью 3 февраля гроб под соломой и рогожами жандармы увезли в Псковскую губернию, лишивши русский народ возможности даже похоронить своего величайшего поэта.

По мнению профессора С.С. Юдина, ранение Пушкина было очень тяжелым, но при более четких действиях врачей поэта можно было бы спасти. Однако хирургия в первой половине прошлого века была крайне несовершенной, достаточно сказать, что она не располагала даже средствами анестезии. Столетие спустя спасти поэта было бы гораздо легче.

Перед публикацией мы послали статью С.С. Юдина члену нашего редакционного совета академику Н.М. Амосову «Во время войны, — сказал он, — мне приходилось делать немало подобных операций. Все они прошли успешно. С тех пор хирургия добилась новых серьезных успехов. Думаю, что сейчас с таким ранением могли бы хорошо справиться даже в обычной районной больнице».

То ли Пушкин поспешил родиться, то ли, скорее, прогресс медицины запаздывал. Жаль, но время не повернуть вспять.



# Коэффициент эрудиции

## Кто?

✓ За право называться родиной этого поэта спорили в древности семь городов.

✓ Имена многих героев его двух поэм стали нарицательными: возница Автомедон (вспомним у Пушкина «Автомедоны наши бойки, // Неутомимы наши тройки»), богиня утренней зари «розоперстая Аврора», виночерпий Ганимед, неразлучные братья Аяксы, прорицательница Кассандра, наставник Ментор, верная и работающая жена Пенелопа.

✓ Благодаря ему в разные языки вошло и выражение «крылатые слова» («они быстро срываются с уст говорящего и летят к уху слушателя», сказано у поэта). Таким, к примеру, стало словосочетание «сардонический смех». Его происхождение связано с ядовитой травой, произраставшей на острове Сардиния. Приняв ее, человек погибал с судорогами на лице, похожими на гримасу смеха. Между прочим, именем поэта назван и неудержимый хохот, который временами разбирал богов в его поэмах.

## Когда?

✓ В тот год штурмом Монмартра завершилось вступление в Париж войск России, Австрии, Пруссии и Великобритании. Император Наполеон I отрекся от престола и был сослан на остров Эльбу. В Вене под руководством австрийского князя Клеменса Меттерниха и русского царя Александра I начался Конгресс европейских государств, восстановивший феодальные порядки на континенте, закрепивший политическую раздробленность Германии и Италии и завершившийся через год созданием Священного союза.

✓ В той же Вене состоялась премьера единственной оперы Людвиг ван Бетховена «Фиделио». А в России родился будущий теоретик анархизма М.А. Бакунин.

## Где?

✓ Эту церковь начали строить более ста лет назад, но так до сих пор и не закончили. И в настоящее время работа не затихает ни днем, ни ночью. Однако даже в незавершенном виде творение великого архитектора Антонио Гауди, погибшего 70 лет назад, поражает воображение. Церковь, о которой идет речь, так хороша и необычна, что считается одной из самых ярких достопримечательностей Европы.

Ответы на стр. 109



# КАФКА — ЧУЖОЙ СРЕДИ ВСЕХ

В суматошной круговерти Пражского Града от каменных гвардейцев у ворот президентской резиденции, от собора Св Витта, словно вырезанного из единой каменной глыбы, до кривого переулка, нежно именуемого Злата улочка, доберешься не сразу. А добравшись, будешь и сам застывать каменным изваянием возле каждой лавчонки или мастерской ремесленника. Подслеповатые окошки на уровне живота, узкие двери, не рассчитанные на толстяка, и низкие прилоки, непригодные для человека чуть выше среднего роста, — все это Злата улочка.

Но один вход заставит согнуться и сжаться самого длинного и самого толстого. Мемориальная табличка перед входом сообщает, что «тут квартировал Франц Кафка».

Впрочем, для родившегося 3 июля 1883 года в Праге будущего писателя родным городом была вовсе не Злата Прага с упомянутой улочкой и Градчанами, не средневековые Старе Место и Карлов мост, а Прага мрачная, облезлая, окраинная.

Франц Кафка появился на свет в еврейской семье, чей глава, галанте-



рейщик средней руки Герман Кафка, выбился в люди благодаря своей хватке и напористости: эти качества делали отца Кафки схожим с одесскими биндюжниками Бабеля. Но если, скажем, папаша Крик, слывший среди биндюжников грубияном, воспитал бандита Беню, то в нашем случае властный отец тщетно пытал-



ся согнуть и даже сломать созерцательный характер сына.

Причина заключалась не только в особой индивидуальности Франца. Просто в столице Австро-Венгерской монархии, Вене, и втором по величине ее городе, Праге, на рубеже XIX и XX веков жили евреи, совсем не похожие на одесских собратьев. "Здесь не знали ни забитости, ни льстивой изворотливости галицийских, восточных евреев, — писал по этому поводу Стефан Цвейг. — Вовремя избавившись от всего ортодоксально-религиозного, они были страстными сторонниками религии времени — прогресса. Если из разных мест они переселялись в Вену, то с поразительной быстротой приобщались к более высокой сфере культуры".

Но одновременно — особенно в Праге — создавалась уникальная ситуация, при которой евреи были религиозной общиной, немцы — колонией, землячеством, а чехи — окружавшей их всех народной массой. Сами собою складывались гетто: тогда это было еще вполне безобидное слово. В гетто возникла и прославленная "пражская немецкая литература" — Франц Кафка, Райнер Мария Рильке, Макс Брод, Эгон Эрвин Киш...

Но Кафка ухитрялся и на этих островках оказываться "чужим среди своих". "Как еврей, — пишет немецкий исследователь Гюнтер Андерс, — он не был своим в христианском мире. Как индифферентный к ортодоксии иудей — ибо таковым Кафка был вначале — он не был своим среди евреев. Как человек, говорящий по-немецки, он не был своим среди чехов. Как говорящий по-немецки еврей, он не был своим среди

немцев. Как человек из Богемии, он не был вполне австрийцем. Как служащий по страхованию рабочих, он не полностью относился к буржуазии. Как бюргерский сын — не целиком к рабочим. Но и на службе он не был весь, ибо чувствовал себя писателем. Как и писателем он был не до конца, поскольку отдавал все силы семье. "Я живу в своей семье более чужим, чем самый большой чужак"..." (последняя фраза из письма Кафки отцу его невесты Фелиции Бауэр)

Да, всюду он ощущал себя чужим, отверженным, лишним. Даже с языками в родительском доме было нелегко разобраться: мать Франца предпочитала говорить по-немецки, отец — по-чешски. "Я никогда не жил среди немецкого народа, немецкий язык мне родной по матери и потому для меня естественен, но чешский мне много милее, потому-то Ваше письмо будто разрывает туманные завесы..." Это из послания Кафки к его, наверное, самой большой и самой трагичной любви, чешской журналистке Милене Есенской. Она была автором первых переводов Кафки на иностранный язык. Их переписка потрясает, хотя еще при жизни Франца Милену вышла за другого. Ей суждено было пережить его ровно на 20 лет и погибнуть в нацистском концлагере Равенсбрюк.

"Вы спрашиваете, почему Франц так боится любви, — писала Милену — Для него жизнь вообще — нечто решительно иное, чем для других людей, и прежде всего: деньги, биржа, валютный банк, пишущая машинка для него совершенно мистические вещи. Для него служба — в том числе и его собственная — нечто



такое же загадочное и удивительное, как локомотив для ребенка... Он никогда не искал спасительного убежища, ни в чем. Он абсолютно не способен солгать, как неспособен напиться. Он как голый среди одетых. И его аскетизм несколько не героичен — но тем-то он возвышенней и прекрасней. Он не тот человек, чтобы сделать аскетизм средством для достижения какой-либо цели; он человек, которого вынудили к аскезе его ужасающий дар ясновидения, его чистота и неспособность к компромиссу... Удивительны его книги. Сам он еще удивительней".

Биография Кафки коротка (всего 40 с небольшим лет) и не богата событиями. Окончил немецкую гимназию, изучал право и слушал лекции по истории искусств и германистике в Карловом университете, стажировался с адвокатской конторе и Пражском окружном суде, поработал в частном страховом обществе, затем служба его протекала в полугосударственной организации, занимавшейся страхованием производственных травм. Несмотря на степень доктора юриспруденции, на огромную старательность, он занимал лишь самые скромные должности.

В 1910 году Кафка начал вести дневник. Его дневники оказались значительными не только из-за своей продолжительности (записи прервались лишь в 1923-м, за год до смерти), но и содержательности: в текст включались наброски и целые главы будущих новелл и романов. Умирая, Кафка попросил своего близкого друга Макса Брода сжечь все дневниковые тетради, но тот все же нарушил последнюю волю товарища, благодаря чему не только не-

измеримо увеличилось творческое наследие писателя, но и сам его образ, не теряя своей загадочности, временами предстает более понятным читателю.

Дневники — трагичное свидетельство двойной жизни, которой жил Кафка. Окружающий мир (служба, семья, даже круг друзей) становился для него низшей реальностью. Высшая же пребывала в сфере искусства, имевшего для Кафки самостоятельное значение. Он смотрел на жизнь словно со стороны: в семье — скрупулезно замечая мелкие и крупные недостатки родственников, на службе — чинные, но уже одряхлевшие порядки противоестественного конгломерата наций под названием Австро-Венгрия. Перед наименованием всех официальных учреждений этой монархии ставились слова "кайзерлих унд кёниглих", то есть "императорский и королевский", а в сокращении — "К унд К", что дало повод австрийскому писателю Роберту Музилю непочтительно называть это государство "Каканией".

Кафка, несмотря на природную ироничность, воспринимал все это куда мучительнее. Уходя от унылого внешнего мира в область творческой фантазии, он никак не мог уйти от самого себя, от постоянного чувства тревоги, тоски, страха. Его дневники пестрят записями вроде: "Для меня это ужасная двойная жизнь, из которой, возможно, есть только один выход — безумие"; "Мне надо много быть одному. Все, что мной создано, — это плоды одиночества. Все, что не относится к литературе, я ненавижу, оно мне надоедает". "Бессонная ночь Третья подряд. Я думаю, эта бессонница



происходит оттого, что я пишу...".

К тем же спасенным рукописям относится написанное в 1919 году, но так и не отправленное "Письмо к отцу". Оно занимает 44 страницы убористого печатного текста. Удивительный документ. В нем наглядное отношение писателя к среде, из которой он вышел, которая вызывала у него нескрываемую неприязнь, но и тоскливое чувство кровного родства с ней. "Итак, мир состоял только из меня и тебя...", — пишет Кафка отцу. И дальше: "Я был бы счастлив, чтобы ты был моим другом, начальником, дядей, дедушкой, даже (хотя и с колебанием) — тестем. Вот только в качестве отца ты был слишком силен для меня..."

За семь лет до написания этих строк Кафка уже проиграл подобную жизненную ситуацию — в своем первом значительном произведении, новелле "Приговор". Кому-то покажется, что ее герой, преуспевающий молодой коммерсант Георг Бендеман, гибнет, став жертвою собственного эгоизма. Но это гадательно. Кто-то решит, что впавший в старческий маразм отец Георга затевает целый домашний процесс над сыном, обвиняет его в черствости и приговаривает к смерти. Это тоже предположительно. Ведь несмотря на трагическую определенность финала (герой бросается с моста), и содержание новеллы, и побудительные мотивы действующих лиц лишены определенности. Но для Кафки совершенно очевидна разобщенность людей и в семье, и в обществе, он абсолютно уверен в отчужденности человека от жизни, даже своей собственной. "Георг почувствовал, словно что-то гонит его вон из комнаты."

Иначе говоря, — "вон из жизни".

В том же 1912 году написан едва ли не самый известный рассказ Кафки — "Превращение". Своеобразие кафкианской манеры (совершенный реализм письма и абсолютно неправдоподобное центральное событие) проявилось здесь с особой наглядностью. Можно, конечно, потешить патристическое чувство и поговорить о гоголевском влиянии. В повести "Нос", как помните, цирюльник Иван Яковлевич находит в свежеспеченном супругою хлебе "нос коллежского асессора Ковалева, которого он брил каждую среду и воскресенье". Но Николай Васильевич в первой же строке упреждает: "Марта 25 числа случилось в Петербурге необыкновенно странное происшествие". А вот Кафка начинает свою фантазмагорию спокойно и буднично: "Проснувшись однажды утром после беспокойного сна, Грегор Замза обнаружил, что он у себя в постели превратился в страшное насекомое. Лежа на панцирно-твердой спине, он видел, стоило ему приподнять голову, свой коричневый, выпуклый, разделенный дугообразными чешуйками живот, на верхушке которого еле держалось готовое вот-вот окончательно сползти одеяло. Его многочисленные, убого тонкие по сравнению с остальным телом ножки беспомощно копошились у него перед глазами".

Человек, высшее творение природы, превратился в мерзкую сороконожку! Среди всех мизантропов мировой литературы вряд ли еще найдется тот, кто низвел бы натуру человека до столь низменного состояния, как это спокойно и деловито делает Кафка. Герой (а, возможно, и



автор) не испытывает ни отчаяния, ни даже удивления: "Его комната, небольшая, разве что слишком маленькая, но обычная комната, мирно покоилась в своих четырех, хорошо знакомых стенах. Над столом, где были разложены распакованные образцы сукон — Замза был коммивояжером, — висел портрет, который он недавно вырезал из иллюстрированного журнала и вставил в красивую золоченую рамку"

Назвав этот стиль "магическим реализмом" и сравнивая его с манерой Гофмана, Густава Мейринка (автора знаменитого "Голема") и других писателей-мистиков, критик Вальтер Рем писал: "В то время, как у них чудесное находится по ту сторону повседневного, в некоем таинственном окружении, непостижимый Франц Кафка помещает чудо, еще более магически, в самый центр обыденного, в яркий свет..."

Сороконожку Грегора Замзу особенно ненавидит и всячески третирует отец; он даже является виновником смерти сына: запускает в него яблоком, которое застревает в мягкой спинке насекомого, загнивает и приводит к его гибели.

Та же коллизия и в самом раннем романе Кафки "Америка" (название дано Максом Бродом, поскольку рукопись титула не имела, хотя в разговорах и письмах автор называл ее "Пропавшим без вести"). Шестнадцатилетнего мальчика Карла Россмана без копейки в кармане родители отсылают из Праги в далекие Соединенные Штаты — в наказание за связь с пожилой безобразной служанкой (такое "грехопадение" — реальный факт биографии писателя). Скромный, отзывчивый, наивный па-

ренек сталкивается с жестокостью и равнодушием мира: американский дядюшка-миллионер, едва приютив племянника, выбрасывает его на улицу; двое пьяниц-бродяг всячески преследуют мальчишку, и даже забрезжившая ему работа в таинственном "театре из Оклахомы" все равно не сулит счастья. По мысли автора, в финале так и не завершеного романа Карла Россмана ждет "облегченная смерть"

Конфликт человека с миром неразрешим, а мировое зло необоримо. Этот вывод Кафки неожидан и странен, если учесть его преклонение перед Диккенсом и Достоевским. На историю "Пропавшего без вести" явно отбрасывают отсвет диккенсовские "Оливер Твист", "Давид Копперфильд", "Холодный дом". Силуэт Великого Инквизитора из легенды, рассказанной Иваном Карамазовым брату Алеше, четко проецируется на образ старого коменданта из новеллы Кафки "В исправительной колонии". Но в решительную минуту Кафка верен лишь Кафке: "Каждый человек безвозвратно потерян в самом себе..."

В упомянутой новелле офицер-эзекутор, управляющий адской машиной убийства, с солдатской прямоотой заявляет: "Виновность всегда несомненна". Писатель, в общем, разделяет эту точку зрения, соглашаясь, что в глазах других людей человек всегда может быть сочтен виновным. Подобная мысль проходит и через роман Кафки "Процесс": управляющий крупным банком Йозеф К. не знает за собой никаких грехов и потому начинает сопротивляться мягкому, почти неосознаемому насилию со стороны не-



коего таинственного суда, но все более запутывается в паутине судьбы и гибнет, отказываясь "выть по-волчьи". Эта линия продолжена и в третьем романе писателя — "Замок", где говорится о саморазрушении личности, когда она растворяется в "коллективе, спянном национальным единством" (фашизм?), или же в "коллективе, который сцементирован общностью социальной цели" (коммунизм?).

Странный был все-таки человек. В дневнике 2 августа 1914 г. он равнодушно записывает: "Германия объявила войну России. После обеда занимался в школе плавания". Но через несколько дней, будучи в толпе орущих немецких националистов, Кафка — маленький, худенький — отказался встать, когда зазвучал ура-патриотический "Страж на Рейне". "У тебя, — писал он Милене Есенской, изображая ситуацию бездомного, — есть твоя родина, и поэтому ты можешь даже от нее отказаться, и это, наверное, самое лучшее, что можно сделать со своей родиной, особенно потому, что от того, от чего в ней нельзя отказаться, и не отказываются. Однако у него ("он" — это и есть сам Кафка) родины нет, и он поэтому ни от чего не может отказаться и вынужден постоянно думать о том, чтобы ее искать или создавать, постоянно, и тогда, когда снимает шляпу с гвоздя, и когда в школе плавания греется на солнце, и когда работает над книгой, которую ты собираешься переводить".

Он очень любил Милену, но незадолго до своей смерти вновь перешел в переписке на официальное

"Вы", а затем и вовсе перестал ей писать. Он любил и Фелицию Бауэр, о помолвке с которой объявлял дважды и столько же раз отменял ее. Он любил, наконец, и вторую свою невесту — Юлию Вохрыцек, и еще нескольких женщин, но после 1917 года, когда у него начался туберкулез, планы окончательно рухнули.

3 июня 1924 года Кафка умер в санатории местечка Кирлинг близ Вены. Через восемь дней его похоронили на еврейском кладбище пражского района Страшнице.

Так почему же почти целый век привлекают к себе внимание всевозможные книги этого писателя? Почему так притягателен для читателя таинственный термин "кафкианство"?

"Его произведения должны читаться, покуда люди еще мыслят, говорят и читают на нашем языке", — сказал о Кафке известный прозаик и театральный критик Клаус Манн, сын Томаса Манна. Стоит добавить, что Кафку читают не только на немецком, но и на множестве иных языков, в том числе и на русском. Почему же все-таки?

Прежде всего, потому, что ясным и точным языком, в стиле, напоминающем научную или юридическую прозу, он сумел с леденящей реальностью изобразить кошмары XX века — задолго до их прихода. Не случайно другой немецкий провидец, Бертольд Брехт, сказал о Кафке, что он "...с великой фантазией описал будущие концлагеря, будущее бесправие, будущую абсолютизацию государственного аппарата, глухую, управляемую непостижимыми силами жизнь одинокого человека»



Игорь Бестужев-Лада,  
доктор исторических наук, профессор

ФИЛОСОФИЯ  
ИСТОРИИ

# ЧТО БЫЛО БЫ, ЕСЛИ БЫ...

Что было бы, если бы майорат восторжествовал на несколько веков раньше, чем это произошло на самом деле?

Человечеству потребовалось очень много времени, чтобы узаконить майорат (наследование имения по старшинству), при котором младшим наследникам доставались лишь сравнительно скромные средства на содержание и запрещался раздел между ними каких бы то ни было частей имения. Это было социальное изобретение огромной важности. Горький опыт показал, что без такого установления любое имение, сколь бы огромным оно ни было вначале, при наличии нескольких наследников через несколько поколений обязательно распадается, грозя обнищанием потомства.

Распадающееся частное имение вело к обеднению следующих поколений его владельцев. Распадающаяся монархия сулила неисчислимые беды ее подданным. И тем не менее потребовались века прежде чем власть имущие сообразили, что с государством нельзя поступать, как с сундуком денег: хочу — завещаю одному, хочу — всем. Кулак истории довольно жестоко протер глаза любителям путать государствен-

ное с семейно-личным. Множество правящих семей было вырезано до последнего человека, пока все монархии — одни раньше, другие позже — не пришли к «Закону о престолонаследии», который устанавливал порядок передачи престола по наследству и изначально при любых обстоятельствах исключал гибельное для государства соперничество претендентов.

Казалось бы, вопрос престолонаследия — частная проблема царствующих династий. Тем не менее он оказался главенствующим с позиции философии истории.

Трагедия народов Северной Европы и Азии во времена Киевской Руси (IX-XII вв.) заключалась в весьма специфическом характере их государственных новообразований. Еще не успели сложиться династические традиции, правящие династии не идентифицировали себя с государством. Монархом обычно становился удачливый главарь (конунг, князь, хан) шайки разбойников (викингов, витязей, батуров), который смотрел на подчиненную, чужую для



него страну только как на добычу, источник получения дани и соответствующим образом распоряжался ею. Пока в первых поколениях число законных наследников не превышало одного, империя сохранялась. Как только наследников становилось больше — требовалось выделять им долю добычи в виде областей, с которых собиралась дань. В такой ситуации чувства ответственности за страну не было и быть не могло.

Сначала пытались делить «родовое имение» в кругу семьи, передвигаясь, в порядке старшинства, от более богатой (в смысле дани) области к менее богатой. А уже наследники делили свои уделы между обычно многочисленным потомством.

Так, в частности, развалилась и империя Рюриковичей. Аналогичные процессы шли в империи Карла Великого; они же докончили и Золотую Орду, погрязшую в кровавой междоусобице Чингизидов (иначе Руси во век бы не выбраться из-под татаро-монгольского ига).

Нас здесь интересует только один вопрос: как могла бы выглядеть политическая карта Евразии в XII веке и позже, если бы завоеватели (конунги-князья-ханы) ввели на завоеванных территориях сложившийся в традиционных монархиях принцип майората в государственном престолонаследии? Как могла бы пойти история при подобном допущении?

Это определяется двумя обстоятельствами. Во-первых, майорат не мог остаться достоянием одних лишь Рюриковичей. Где бы это социальное изобретение ни зародилось, его быстро взяли бы на вооружение и Каролинги, и Чингизиды, и прочие разбойники. На карте Евразии раньше или позже появилось бы до де-

сятка огромных, сравнительно стабильных империй, соперничавших между собой. И призрак первой мировой войны мог нависнуть над человечеством не в начале XX века, а почти тысячелетием раньше.

Во-вторых, крупные государственные образования уже давно соотносились, говоря языком Льва Гумилева, либо с «уставшими», «умирающими» цивилизациями, вступившими в полосу старческого упадка, — либо с «пассионарными», «поднимающимися» молодыми цивилизациями, рьяно нападавшими на одряхлевших хищников.

К «умирающим» в те времена относились византийская, индийская и китайская цивилизации (сегодня эту роль начинает играть евро-американская). К «пассионарным» — западноевропейская, восточноевропейская, арабская, сменившаяся турецкой, и монгольская (сегодня эту роль играет поднимающийся исламский фундаментализм с его форпостами в Северной Африке, Средней Азии, Пакистане, на Ближнем Востоке и на Кавказе). Крупных войн можно было ожидать прежде всего между «пассионарными» империями — за раздел наследства «постпассионарных», дряхлеющих.

Каковы были шансы на победу у той или другой из империй? Напомним, что в решающих сражениях победу большей частью одерживали европейцы, находившиеся среди «пассионариев» на более высоком уровне развития цивилизации (в том числе и военного дела), поскольку прочнее опирались на наследие античности. Примеры — разгром гуннов на Каталунских полях, поражение арабов при Пуатье, успех первого крестового похода, Куликовская



битва. Но как только европейцы разобщались, окунались в дразги, занимали пассивную позицию — их били: и в Испании, и после каждого из следующих крестовых походов, и на Калке, и всюду.

Вот почему Киевская Русь, если бы не была разобщена, вполне могла отразить нашествие Чингисхана. А в союзе с империей Карла Великого могла бы довести крестовые походы до логического завершения — завоевания всего Ближнего Востока и Средней Азии с выходом на границы Индии и Китая.

Из раздумий над очерченными виртуальными сценариями проистекают два урока истории на будущее.

**Первый.** Не зря у США девиз: «В единстве сила». Отсутствие такового у СНГ — и формально, и, главное, по сути — изначально обрекает Содружество Независимых Государств на слабость, уступки сильному.

**Второй.** «Постпассионарная» западная цивилизация сосредоточивает усилия на подавлении и подчинении такой же стареющей восточно-европейской, словно не замечая, как с другой стороны на нее наваливается «пассионарная» исламско-фундаменталистская. Это в близкой перспективе неизбежно ведет к отнюдь не виртуальному сценарию, повторяющему крушение Римской империи. Здесь все зависит от того, когда и какое оружие массового поражения попадет в руки новым «пассионариям».

От того, в какой степени будут учтены эти уроки истории, во многом зависит реальная история человечества первой четверти, а может быть, уже и первого десятилетия грядущего века.

**П**орой говорят, что все беды от того, что страной правят мужчины. Россия знала и женское правление. Один из ярких периодов русской истории связан с Екатериной II. Написано о ней много, но жизнь этой женщины по-прежнему остается загадкой. Действительно, как ей, скромной наследнице захудалого немецкого княжества, удалось взойти на российский престол, благополучно процарствовать более тридцати лет и получить от потомков прозвание Великой наряду с Петром I? Возможно, ключ к тайне ее успехов связан с характером этой женщины.

«Счастье не так слепо, как его себе представляют... счастье отдельных личностей бывает следствием их качеств, характера и личного поведения», — со знанием дела утверждала Екатерина Великая в своих «Записках». Итак, попробуем хотя бы в общих чертах набросать психологический портрет русской императрицы.

Пятнадцатилетняя принцесса София-Августа-Фредерика Ангальт-Цербстская прибывает вместе с матерью в Россию по приглашению императрицы Елизаветы Петровны. Цель этой поездки ни для кого не являлась тайной. Императрица выбрала принцессу в невесты своему племяннику, наследнику российского престола великому князю Петру Федоровичу.

Однако с первых же дней пребывания в Петербурге принцессу ждут тяжелые испытания. Жених Софии, будущий император Петр III, проявляет черты слабоумия и совсем не симпатизирует невесте. Вокруг — чужие люди, незнакомые обычаи. Поднимают голову противники принцессы — саксонская партия, прочившая



# ЕКАТЕРИНА - ВЕЛИКАЯ?

Петру Федоровичу свою невесту. К тому же вскоре после приезда она заболевает воспалением легких.

Но Екатерина уже тогда проявила ценнейшее качество своего характера — способность не только преодолевать трудности и беды, но и использовать их себе во благо. И болезнь явилась первой ступенькой на ее пути к русскому престолу. Двору было известно, при каких обстоятельствах заболела принцесса: по ночам она учила русский язык, а чтобы не заснуть, ходила босиком по холодному полу. Так и простудилась. Образ молодой девушки, по ночам бродящей по комнатам с учебником русского языка, внушал уважение. Она уже тогда твердо осознала, чтобы остаться в России и играть здесь не последнюю роль, ей, немке, нужно сделаться русской или по крайней мере таковой казаться.

Когда ей стало совсем плохо, мать хотела позвать протестантского пастора. «Зачем? — воспротивилась принцесса, — позовите лучше Симе-



она Тодорского, православного священника». Каковы были при этом чувства протестантской принцессы, остается только гадать. Чего здесь



было больше — железной воли, склонности к лицедейству, лицемерия, способности легко управлять своими эмоциями?

Современные психологи, анализируя личность, часто оперируют понятием «психическая функция». С позиций типологии личности принято выделять и располагать по значимости четыре такие функции: волю, логику (интеллект), физику (телесные проявления) и эмоции. Если применить этот метод к Екатерине II, то надо признать, что эмоциональная сфера будущей императрицы легко подчинялась волевым импульсам. Воля стоит у нее на первом месте, эмоции — на четвертом

Итак, дочь добрых протестантов принимает православие. По выходе из церкви силы изменили ей, и она чуть не упала в обморок. Но была это уже не София-Фредерика, а благодетельная Екатерина Алексеевна

Затем последовали новые испытания — высылка матери, сумевшей в короткий срок восстановить против себя весь двор во главе с императрицей, и свадьба с нелюбимым женихом. Отъезд матери и холодное равнодушие мужа обрекли Екатерину на полное одиночество. Вслед за мужем и двор, поначалу благоволивший к принцессе, начал демонстрировать ей холодность. Вновь подняли голову враги Екатерины во главе с могущественным канцлером Бестужевым. Но ему противостояла уже не та робкая девочка, что вместе с матерью приехала в Россию полтора года назад.

Суровые испытания и одиночество довершили формирование характера принцессы. Укреплению воли способствовала почти спартанская обстановка, в которой проходила жизнь Екатерины. Летом в Ораниенбауме она вставала с зарей и, одев-

шись в мужской костюм, уезжала на охоту в сопровождении старого слуги. «Совсем близко на берегу моря была рыбацья лодка, мы шли через сад пешком, держа ружья на плече, и затем я, слуга, рыбак и собака садились в лодку, и я охотилась на уток, сидевших в камышах», — писала Екатерина в своих «Записках». Строгого, даже сурового распорядка она придерживалась и всю последующую жизнь. Вставала в 5-6 часов утра, сама растапливала камин. На завтрак — чашка крепчайшего кофе, на обед, как правило, отварная говядина с картофелем и соленым огурцом, на ужин — стакан воды. Никаких излишеств в трапезе, изредка перед обедом — стакан вина.

Екатерина отнюдь не была красавицей. Физика как функция у нее на втором месте. Но с помощью воли она сумела и свои физические достоинства (природное здоровье, обаяние, работоспособность) поставить на службу одной цели — выдерживать труднейшие испытания в борьбе за престол. Всегда бодрая, подтянутая, ровная со всеми, умеющая сдерживать порывы гнева и недовольства, вежливая даже со слугами, она быстро приобретала симпатии окружающих.

«Смело! Вперед! — вот изречение, которым я руководилась одинаково и в хорошие, и в дурные годы, и теперь, когда мне уже больше сорока лет, что значит для меня настоящее зло в сравнении с тем, которое мне пришлось пережить?» — писала Екатерина одной из своих корреспонденток.

Уже первые успехи укрепили ее волю и уверенность в себе. А уверенность в своих силах, в свою очередь, способствовала новым успехам. Казалось, она просто не допускала возможности какого-нибудь по-



ражения или перемены судьбы по отношению к себе.

«Если бы я была Людовиком XVIII, — писала она в 1796 году, — я или вовсе не выехала бы из Франции, или уже давно опять вернулась туда наперекор стихиям, и мое пребывание там или въезд зависели бы только от меня, а не от какой-нибудь другой человеческой воли».

Успехи развили у нее и тщеславие, которое, правда, никогда не переходило в самолюбование, самодовольство. Для этого она была достаточно умна. «Скажу вам, — писала она своему постоянному корреспонденту барону Гримму в 1774 году, — что у меня нет недостатков, которые вы мне приписываете, потому что во мне нет и тех достоинств, которые вы находите во мне».

Степень искренности этих слов оставим на совести императрицы. Не забудем, что она прежде всего женщина, и кокетство ей не чуждо. В чем она абсолютно искренна, так это в вере в свое призвание и неразделимое с ним величие и могущество как государыни.

Заблуждалась ли она в этом представлении? Может быть, и так. Но именно это гипертрофированное представление о собственном величии и давало ей силы. Мало того, оно передавалось окружению императрицы и заставило в конце концов и весь мир поверить в ее величие.

Среди почитателей Екатерины были и Вольтер, и Дидро. Правда, история их отношений оказалась непростой, что вообще характерно для отношений сильных мира сего с интеллектуалами. Вслед за взаимными восторгами обычно наступает период взаимных разочарований. Впрочем, Екатерина не особенно переживала по этому поводу. «Надо сознаться, — писала она Гримму, — что

эти философы — странные создания; они, мне кажется, являются на свет, чтобы... затемнять и делать неясным то, что мы знаем, как дважды два четыре».

Споткнувшись на дружбе с философами, Екатерина не упала духом. «Одно потомство вправе судить меня, — говорила она. — Только перед ним я отвечаю: я смело могу сказать ему, что я нашла и что после себя оставляю».

Что это — мания величия или осознанное чувство ответственности за свое государство и неизбежности строгого суда грядущих поколений?

«Одно достоверно, — писала Екатерина за несколько лет до смерти, — что я никогда ничего не предпринимала, не будучи глубоко убеждена, что то, что я делаю, согласно с благом моего государства: это государство сделало для меня бесконечно много; и я считала, что всех моих личных способностей, непрестанно направленных ко благу этого государства, к его процветанию и к его высшим интересам, едва может хватить, чтобы отблагодарить его».

Ах, как красиво сказано! Хорошо, если хотя бы частично искренне. Но подумаем, многим ли из верховных правителей наших, включая последних, могла прийти в голову такая простая мысль: «это государство сделало для меня бесконечно много». Многие ли испытывали благодарность к народу, который так высоко их вознес? А Екатерина часто возвращалась к теме благодарности судьбе и России. Она никогда не забывала своего прошлого.

«Ни одна история не дает лучших и более великих людей, чем наша. Я люблю эту историю до страсти». Здесь, конечно, явный переклест, скорее увлеченность ролью «матушки-императрицы», чем сознательное



выражение чувств. Екатерина была хорошей актрисой и эмоциями своими вполне управляла.

А вот ум ее, подвижный, гибкий, но, пожалуй, недостаточно основательный, продуцировал такие мысли, в которых она часто сама не отдавала себе отчета. Логикой она не блистала. Достаточно вспомнить ее Греческий проект (план объединения православных государств) — авантюру, достойную современных национал-радикалов. Или замысел перестроить Кремль по проекту архитектора Баженова. К счастью, эти гигантские прожекты рухнули, не успев принести вреда.

А вот образчик ее рассуждений на историко-философские темы: «Никогда еще мир не производил существа более мужественного, степенного, открытого, человеческого, милосердного, великодушного и услужливого, чем скиф. (По понятиям Екатерины скифы — это русские. — С.М.) Ни один народ не сравнится с ним в правильности и красоте черт лица, в яркости румянца, в осанке, сложении и росте... Он по природе своей далек от всяких хитростей и обмана: его прямота и честность гнушаются темных дел. Нет на свете наездника, пешехода, моряка, а также хозяина, равного ему. Ни у кого нет такой нежности к детям и близким. У него врожденное чувство почитания к родителям и начальникам. Он быстро, точно повинуетя и верен».

В этом потоке мыслей есть, конечно, и отзвук личных, интимных воспоминаний, есть и теплые чувства к народу, с которым она под конец жизни уже полностью себя отождествляла. Но сказывается и то, что логика у Екатерины занимает лишь скромное третье место в иерархии личностных характеристик. Нель-

зя сказать, чтобы Екатерина недооценивала важность умственной деятельности. Напротив, уже в юности осознав важную роль знаний и образования в борьбе за власть, она предприняла героические усилия в этом направлении. Однако науки давались ей нелегко. По совету покровительствовавших ей иностранных дипломатов юная принцесса начала читать Плутарха, Монтеские и «Словарь» Бейля. Несколько позже познакомилась с сочинениями Вольтера. Однако вряд ли Екатерина глубоко усваивала прочитанное. В своих записках она упоминает лишь об одном сочинении Вольтера, прочитанном ею, но не помнит даже его названия. После смерти великого философа императрица выписала издание его сочинений, поручила секретарю прочесть и отметить то, что заслуживает внимания. Но когда экземпляр с отметками был ей передан, она не удосужилась даже заглянуть в него.

Ее герои — не Вольтер и Дидро, а Генрих IV, бюст которого она заказала скульптору Фальконе. Зачем же ей нужна была длительная и обстоятельная переписка с философами, к чему было тратить огромные деньги на приобретение их библиотек? А все затем же — создать образ просвещенной императрицы, мудрой правительницы, повинующейся только голосу разума и закона. Екатерина была очень чувствительна к тому, что говорят и пишут о ней не только в России, но и в Европе «Малейшая колкость оскорбляла ее тщеславие, — замечает граф Сегюр в своих «Записках». — Она была умна и потому делала вид, что смеется над сказанным ей, но видно было, что смех у нее звучит неискренно».

Екатерина была очень чувствительна и к лести. Это быстро поняли



виднейшие литераторы и художники того времени. Державин, человек независимый и смелый, тоже не смог удержаться от неумеренного прославления императрицы:

Ты здраво о заслугах мыслишь,  
Достойным воздаешь ты честь,  
Пророком ты того не числишь,  
Кто только рифмы может плести.

И знаменитый портрет кисти Левицкого весь пропитан лестью. Екатерина изображена в виде законодательницы в храме богини правосудия. Статуя богини Фемиды и своды законов у ног императрицы свидетельствуют о ее государственной деятельности, корабли на дальнем плане — о победах России на Черном море. Маковые цветы, сжигаемые на жертвеннике, — аллегория образа справедливой, приносящей свой покой в жертву общественному служению правительницы. Все это, мягко говоря, не вполне соответствовало истине, однако восхваление справедливости, просвещенности, разумной, полезной деятельности — как раз то, что могло удовлетворить императрицу, испытывавшую некоторый дискомфорт из-за недостаточно развитой функции логики.

Отношение Екатерины к просветительству непосредственно на себе мог ощутить Дидро, посетивший Россию в 1773 году. Поначалу философ был покорен императрицей. Однако очень скоро наступило разочарование. «Мои мысли замерзают при шестидесяти градусах мороза», — говорил он. Все его просветительские проекты тоже оказались замороженными. Екатерина не воспринимала философа всерьез, хотя оказывала ему радушный прием.

«Я долго и часто беседовала с Дидро, но более ради любопытства,

чем с пользою, — говорила Екатерина. — Если б я доверилась ему, пришлось бы все перевернуть в моей империи; законодательство, администрацию, политику, финансы я должна была бы всё уничтожить, чтобы заменить их непрактичными теориями». Однако получить лестный комплимент от философа она жаждала, и она его получила. «Душа Брута и обаяние Клеопатры» — точнейшая характеристика русской самодержицы, данная обольщенно-разочарованным Дидро. Из тщеславия Екатерина приобрела и библиотеку философа, которая, правда, вскоре была растащена по разным хранилищам и фактически перестала существовать.

История отношений Екатерины с русскими просветителями Новиковым, Фонвизиним и Радищевым еще более сложна и драматична.

Не будем задерживаться на вопросе, столь любимом историками и писателями, — на отношениях императрицы с фаворитами. Скажу только, что и в этом ее физика легко подчинялась воле. Фавориты получали чины, поместья, ордена, титулы, но очень редко им доставалась хотя бы часть реальной власти — того, что Екатерина ценила превыше всего. Но как только очередной фаворит переставал соответствовать своему положению и приносить какую-либо пользу ей и отечеству, как только начинал претендовать на большее, так сразу его положение значительно ухудшалось. Так было и с братьями Орловыми, и с могущественным Потемкиным, и с утонченным аристократом Понятовским. Исключение составлял, пожалуй, только жалкий Платон Зубов, удерживавший в своих объятиях Екатерину до самой ее кончины. Но это была уже воля, ослабленная старостью и болезнями.



что касается последней функции — эмоций, тут все достаточно ясно. Екатерина сама признавалась, что совершенно равнодушна к музыке, к церковному богослужению, во время которого она раскладывала пасьянс. Она не понимала и поэзию, а в литературе ее меньше всего волновали прелести языка. Державина ценила только за льстивые оды, а кроме него ни один литератор не был приближен ко двору. Не волновало ее и изобразительное искусство. Фальконе, создавший по ее заказу знаменитую скульптуру Петра I, не был ею оценен. Скульптор уехал из России, так и не дождавшись ни освящения памятника, ни приема у императрицы. Холодный прием был оказан и скульптору Гудону, автору ее бюста. А печальная судьба Левицкого — классическая иллюстрация к вечной теме «художник и царь».

Итак, иерархия основных функций Екатерины выглядит таким образом:

- I функция — воля
- II функция — физика
- III функция — логика
- IV функция — эмоция

Естественная для царицы I воля, подкрепленная II физикой, и дала такой беспрецедентный результат — 34 года успешного правления в стране, которая не была для нее родиной.

Надо сказать, что правители с I волей встречаются нередко: Петр I, Фридрих Великий, Наполеон, Николай I, Бисмарк, Александр III, Ленин, Сталин, Хрущев. Реже встречается вариант, когда I воля подкрепляется

II логикой, а самым лучшим было бы сочетание I логики со II волей. Я затрудняюсь назвать таких лидеров. Из выдающихся деятелей нашей страны к этому типу, пожалуй, можно причислить Столыпина и Витте, а также целый ряд ученых. Увы, им не суждено было возглавить наше государство.

Не так давно в нашей стране велись жаркие споры на тему о роли личности в истории. Высказывались и крайние мнения. Академик Покровский в 20-е годы серьезно утверждал, что личность — это всего лишь «продукт эпохи». Но как быть, если этот «продукт» несет в себе гены поколений, отстоящих от нас на десятки, а то и сотни лет?

Вопрос о лидере государства сегодня актуален как никогда. Можно, конечно, тратить миллионы на проведение избирательных кампаний, отвлекая тысячи людей от более важных дел, а потом каяться в собственной недальновидности и снова проводить всеобщие выборы. Но нужны ли нам выборы в том виде, какой практикуется сейчас — с массовым психозом, истерией, где серьезному анализу личности просто нет места? Думаю, что со временем мы придем к более рациональному решению проблемы. Возможно, компьютер сможет определить степень соответствия человека той или иной должности, в том числе и самой высокой. Это поможет избежать роковых последствий. А пока было бы неплохо хотя бы внимательнее присмотреться к собственному прошлому. Как говорили древние, история — учительница жизни.

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

1. Гомер. 2. 1814 год. 3. Барселона, церковь Саграда Фамилия

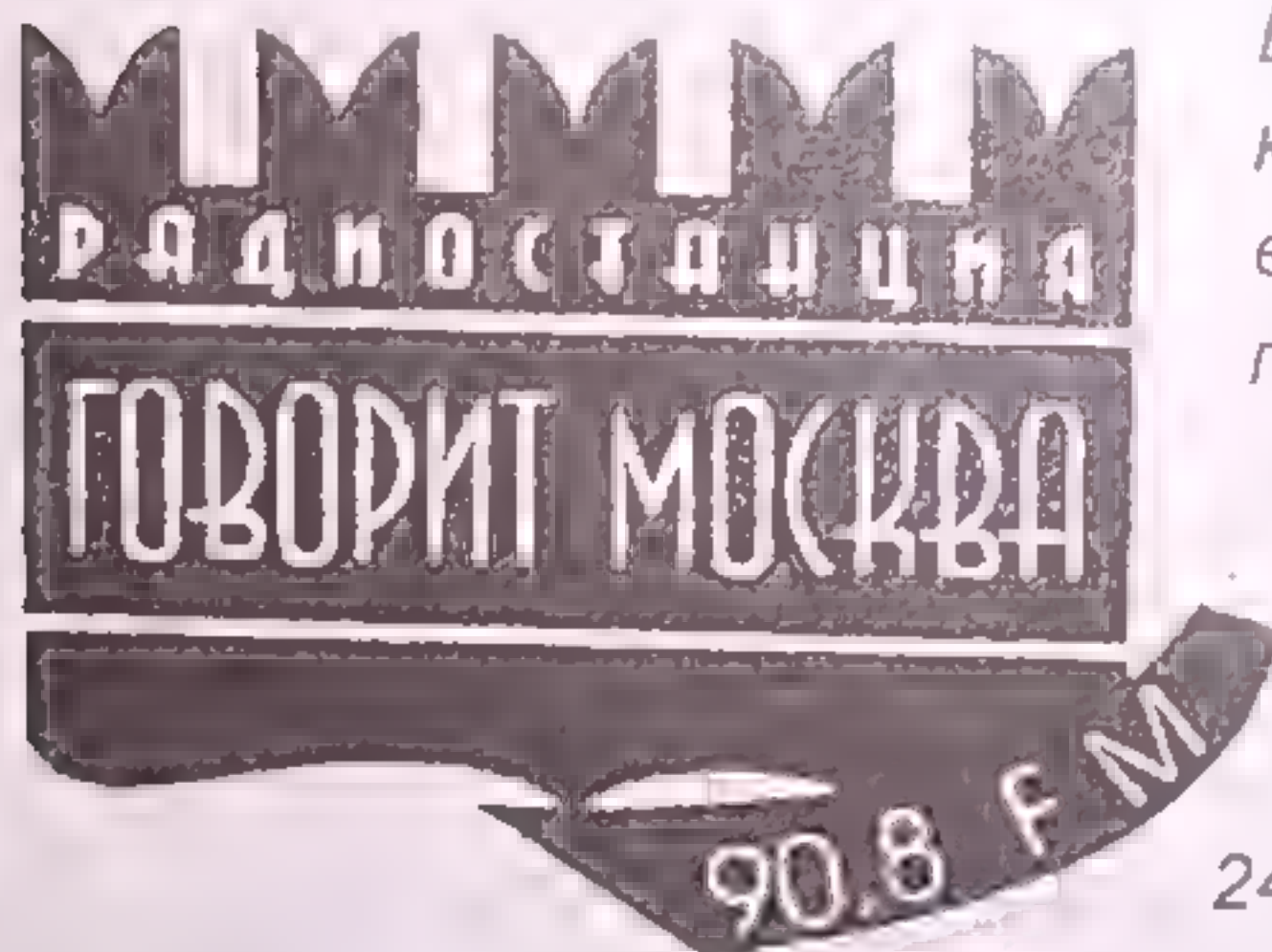


**РАДИО «ГОВОРIT МОСКВА»**  
**3-я кнопка проводной сети и 90,8 FM**

Еженедельно с понедельника по пятницу в 12.35 в прямом эфире  
— передача «Живите на здоровье»

Мы знакомим слушателей  
с лучшими медицинскими центрами Москвы;  
с имеющими безупречную репутацию  
отечественными производителями товаров и услуг;  
рассказываем о всевозможных способах восстановления  
и поддержания здоровья

Каждое утро в 6 50 на наших волнах — передача «Ваше здоровье»  
рецепты народной медицины;  
медицинский калейдоскоп;  
наиболее интересные публикации  
из отечественной и зарубежной прессы на тему о здоровье



*В последние среду и четверг  
каждого месяца в 7.50 утра  
в передаче «Ваше здоровье»  
проводится обзор очередных  
номеров журнала «Будь здоров!»*

*Телефон радио «Говорит  
Москва»: 247-91-16*

*Телефон прямого эфира:  
247-98-55*

---

**В следующем  
номере:**

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ КОМУ ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ  
ЛЕЙКОЗ И ПИТАНИЕ  
БОЛИТ ПЛЕЧО. ЧТО ДЕЛАТЬ?  
ПРЕОДОЛЕНИЕ ЦИСТИТА  
ЙОГА ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ  
ЗАГАДКА ВИТИЛИГО



## Журнал поступает в продажу в магазины

### в Москве:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
- ✓ «Спортивная книга», Сретенка, 9;
- ✓ «Игра в бисер», Старобасманная, 15;
- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а;
- ✓ «Здесь и Сейчас», ул. Южнопортовая, 18;
- ✓ «Логос-М», ☎: (095) 974-21-31;
- ✓ «Ода», ☎: (095) 974-21-32;
- ✓ «Библио-Глобус», Мясницкая, 6;
- ✓ А также в киоски Роспечати

### Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников  
У него есть выпуски журнала "Будь здоров!" за предыдущие годы

✉ 310023 Харьков: До востребования.  
Кавешникову Станиславу Ивановичу  
☎ (0572) 11-48-64

В редакции есть выпуски журнала за 1994-1999 гг.:  
№4 за 1994 г.; №6, 8-11 за 1995 г.; №4-6, 12 за 1996 г.;  
№1-4, 7, 10-12 за 1997 г.; №1-12 за 1998 г., №2-6 за 1999 г.,

а также книги  
академика Н.М. Амосова  
**«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»,**  
В.В. Коновалова  
**«СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА»**

и  
С.Б. Шенкмана  
**«МЫ — МУЖЧИНЫ»**



АБОНЕМЕНТ на журнал

**73035**  
(индекс издания)

**"Будь здоров!"**

Количество  
комплектов

На 1999 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

--	--	--	--	--	--	--

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

Линия отреза

П В	место	ли тер

ДОСТАВОЧНАЯ  
КАРТОЧКА

**73035**  
(индекс издания)

На журнал

**"Будь здоров!"**

Стои- мость	подписки переад- ресовки	руб.	коп.	Количество комплектов
		руб	коп	

На 1999 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

почтовый индекс					
код улицы					
дом	корпус	квартира			

город

село

область

улица

Фамилия И.О.

Подписаться на журнал

**«БУДЬ ЗДОРОВ!»**

можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны

Подписной индекс **73035**

Общий каталог Роспечати, стр. 96 (для Москвы — стр. 102)

У нас самая низкая подписная цена среди ежемесячных журналов  
России, посвященных проблемам здоровья

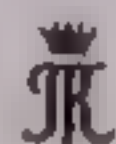
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93

том 2:95200 — периодические издания

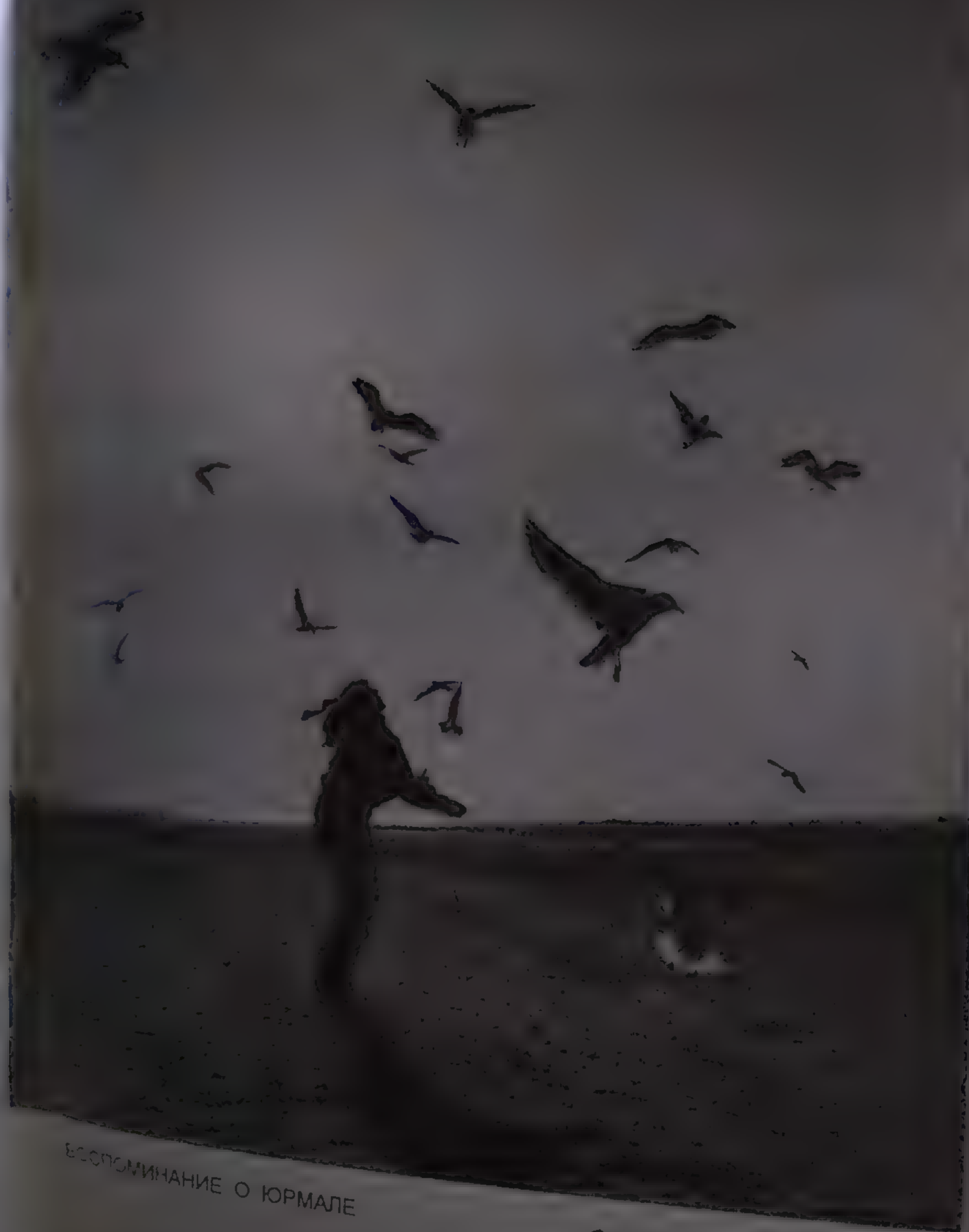
Подписано к печати 27.05.99. Свидетельство № 01997 от 22.07.93. Формат 60х90/16

Цена свободная. Тираж 116 000 экз. Заказ 2315.

АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5







ВСПОМИНАНИЕ О ЮРМАЛЕ

Фото Бориса Кремера



Индекс 73035



Барселона. Церковь Саграда Фамилия



# БУДЬ ЗДОРОВ!

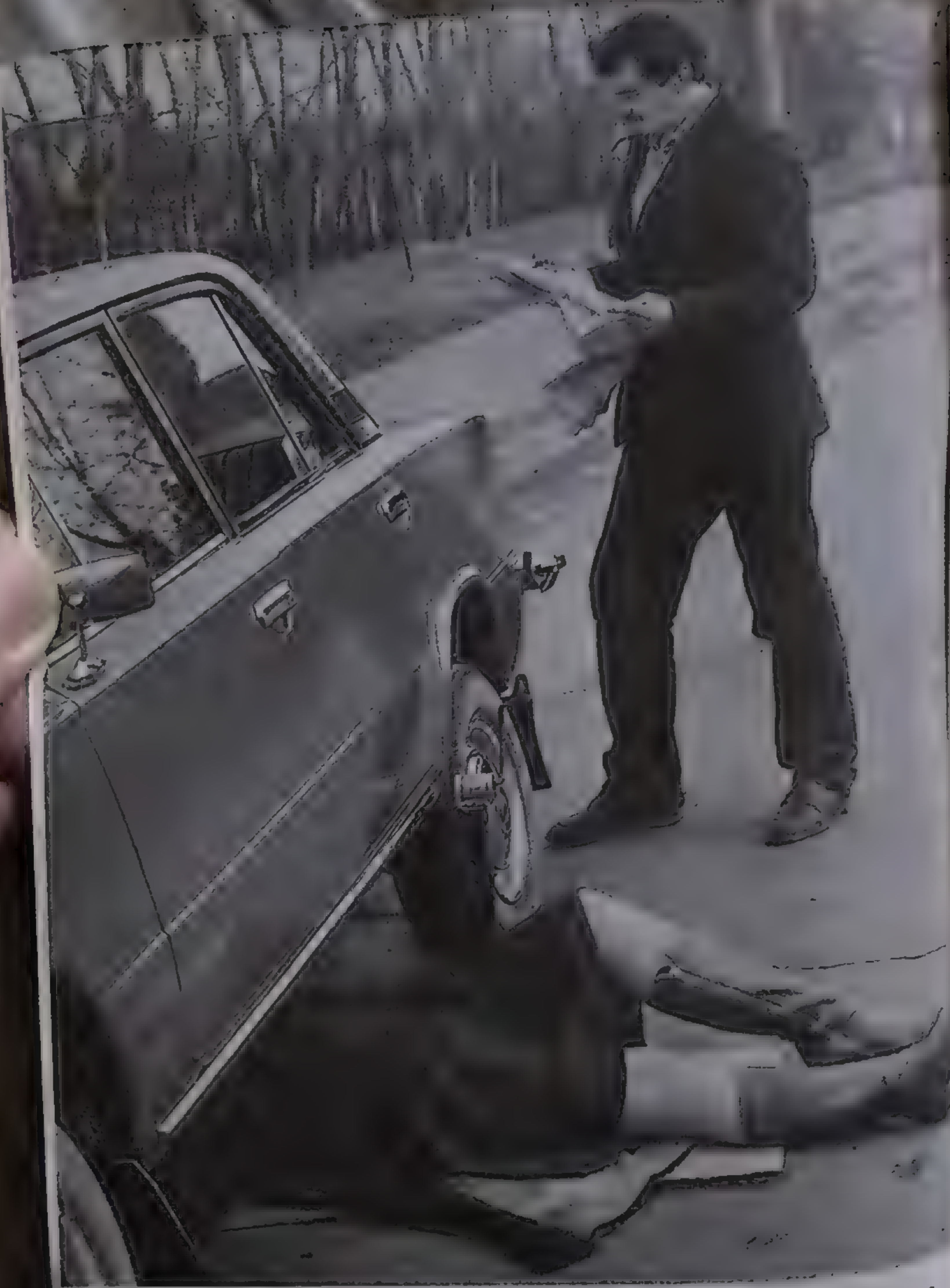
№ 7  
1999

112  
СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ

- Сладкая ягода - малина
- Преодоление цистита
- Жизнь после инсульта
- Болит плечо
- Сауна от депрессии
- Загадки







МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

Фото Эдуарда Эттингера

№7 (73)  
Основ  
Выходи

Издате  
«Шенк

Главн  
Стив Ш

Редакц  
Никола  
Ирина  
Элла П  
Рафаз  
Игорь  
Галина

Замест  
редакто  
Вера Ш  
Ян Шен

Обозре  
Татьян  
Валент

Научны  
Алла Ю

Младш  
Татьян

Худож  
Олег А

Технич  
Нина С

Рисунк  
Адольт

Фото на  
Льва Ш

© «Буд



Ежемесячный журнал  
№7 (73), июль, 1999 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Главный редактор  
Стив Шенкман

Редакционный совет  
Николай Амосов  
Ирина Васильева  
Элла Памфилова  
Рафаэль Перловский  
Игорь Тер-Ованесян  
Галина Шаталова

Заместители главного  
редактора  
Вера Шабельникова  
Ян Шенкман

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Научный редактор  
Алла Юнина

Младший редактор  
Татьяна Сыромятникова

Художник  
Олег Айзман

Технический редактор  
Нина Суровцова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Льва Шерстенникова

# БУДЬ Здоров!

## В НОМЕРЕ:

ЛЮДМИЛА АНЦЫФЕРОВА Вечный выбор .....	3
ВЛАДИСЛАВ ХОДАСЕВИЧ Поэзия .....	9
РЕНАТА РАВИЧ Исключительные пациенты .....	10
СТИВ ШЕНКМАН Сколько больных — столько болезней .....	13
ГЕДИМИНАС ЧЕПУЛИС Мир вирусов .....	22
АНАТОЛИЙ БАРАНОВСКИЙ Вы болели корью? .....	25
ГЕННАДИЙ ГАРБУЗОВ Сауна от рака .....	28
БОРИС БОЧАРОВ Загадка витилиго .....	32
ЕЛЕНА СОТНИКОВА Таблетки от старости .....	34
ДИН К. ХОКСИ Лейкемия и питание .....	38
Э.А. ГЛОБА Микроэлементы. Кому что нужно .....	41
БОРИС ЛЯМИН Преодоление цистита .....	46
А.С. КАДЫКОВ, Л.А. ЧЕРНИКОВА, В.В. ШВЕДКОВ Жизнь после инсульта .....	49



Адрес редакции:  
107005, Москва,  
Бауманская ул., д. 58,  
корп. 5

Телефоны: 267-34-60,  
265-49-43  
Факс: 267-34-60

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в КБ «АПР-Банк»  
в г. Москва  
БИК 044585791  
корр. счет  
№30101810200000000791  
ИНН 7729081593

Наш адрес в Интернете:  
[www.bzdorov.comtel.ru](http://www.bzdorov.comtel.ru)  
Электронная почта:  
[bzdorov@comtel.ru](mailto:bzdorov@comtel.ru)

Поддержку в Интернете  
осуществляет провайдер



**PRESHBURG COMTEL**

[www.comtel.ru](http://www.comtel.ru)  
тел/факс 361-54-16

<b>ВИТАЛИЙ ГИТТ</b>	
Болит плечо. Что делать? .....	52
Поможем друг другу .....	54
<b>СЕРГЕЙ БОРИСОВ</b>	
Сладка ягода — малина .....	60
<b>СВЕТЛАНА АНИСИМОВА</b>	
Спасение «желтого пятна» .....	62
<b>БОРИС ВАСИЛЬЕВ</b>	
Фолиевая кислота .....	64
<b>МИХАИЛ КРУПНОВ-ДЕНИСОВ</b>	
История моих бородавок .....	68
<b>ПАВЕЛ СМОЛЬНИКОВ</b>	
Так это лечат на Востоке .....	70
<b>БЕНЦИОН ЗЕЙДЕ</b>	
Скорая помощь позвоночнику .....	72
<b>СЕРГЕЙ БАРСОВ</b>	
О пользе морковки .....	74
<b>НИНА ИВАНОВА</b>	
Вылечил овсяный кисель .....	77
<b>НАТАЛИЯ БОРИСОВА</b>	
Заповеди гипотоника .....	78
<b>ФЕДОР ГЛАДКИХ</b>	
Осторожно — радиация .....	80
<b>ОЛЬГА КРУШЕЛЬНИЦКАЯ</b>	
Астролог ошибается, но редко .....	83
<b>СЕРГЕЙ ДЕМКИН</b>	
Пятое чувство .....	87
<b>ТАТЬЯНА АБРАМОВА</b>	
Жизнь в танце .....	90
<b>МАРГАРИТА ЛОМУНОВА</b>	
Тургенев, Виардо, Савина .....	98
Коэффициент эрудиции .....	103
<b>ЯН ШЕНКМАН</b>	
Оправдание Ницше .....	104
<b>ЕВГЕНИЙ ЕФРЕШИН</b>	
Бог и дьявол Михаила Булгакова .....	107



# ВЕЧНЫЙ ВЫБОР

Человек, в отличие от всех других живых существ, способен оценивать свою жизнь, смотреть на нее со стороны, распоряжаться ею — вплоть до добровольного ухода из жизни. При этом жизнь подавляющим большинством людей воспринимается как величайшая ценность, благодать, а смерть — как трагедия.

Австрийский философ и психолог Эрих Фромм считал, что из-за этих своих свойств: способности мыслить, осознавать, оценивать — человек оказался отделенным непроходимой пропастью от мира природы. Разум заменил людям инстинкты, которые направляли бы их поведение в тех или иных критических ситуациях. Человек взял на себя ответственность за свою жизнь. И Фромм делает печальный вывод: Homo sapiens одинок во Вселенной.

Отечественный психолог С.Л. Рубинштейн придерживается противоположной точки зрения. Он утверж-



Фото Виктора Ахломова

дает, что человек неразрывно связан с природой, он — ее часть, и разум помогает ему не только пользоваться природой, но и радоваться ее совершенству.

Обе точки зрения подчеркивают



противоречивость, заложенную в самой природе человека. Видимо, поэтому жизнь может быть для него источником радости и счастья, а может ощущаться как тяжелая драма и даже как проклятие.

Поскольку человек руководствуется разумом, а не инстинктами, ему постоянно приходится выбирать, каким путем избавиться от тех или иных неприятностей, опасностей, страданий. Но если он любыми способами уклоняется от переживаний, уходит от трудных ситуаций, то его жизнь обедняется, лишается духовных ценностей и опускается на более низкий уровень, который тяготеет к полюсу небытия — только небытие полностью избавляет человека от опасностей и страданий. Как ни удивительно, в природе человека заложено стремление к ощущению всей полноты жизни, включая и мучительные переживания.

Итак, всю жизнь человека можно представить развернутой во времени системой выборов. основополагающим в этой системе является выбор между жизнью и смертью.

По данным психотерапевтов, в ситуацию такого выбора человек попадает сразу, едва родившись. Речь, конечно, идет не о сознательном выборе младенца, а о соотношении элементарных эмоций, которые он испытывает, попав из спокойного, замкнутого мира в совершенно иной — привлекательный, но пугающий своей новизной. И от того, как примет младенца незнакомый ему мир, во многом зависит, возобладает ли у него стремление жить. Любящая мать не даст чувству страха достигнуть апогея, вызвать у ребенка пани-

ку. Но если он воспримет действия окружающих по отношению к себе как пренебрежение, отвержение, эти ощущения останутся с ним на всю жизнь, влияя на его систему выбора в дальнейшем.

Любому человеку на протяжении жизни приходится много раз совершать выбор — тот, что касается самой сути существования. На каждом этапе своей жизни он попадает в новые обстоятельства, в непривычные системы социально-психических связей. Сначала — ясли, потом детский сад, школа, техникум, институт, армия. Потом — работа, смена работы, выход на пенсию. На каждой такой ступеньке человек проходит путь от робкого новичка до равноправного члена коллектива или даже лидера и, наконец, до ветерана. Смешно звучит: «ветеран детского сада». Однако именно опытными и знающими чувствуют себя дети из старшей группы садика по отношению к малышам. Но перешагивает вчерашний «ветеран» детского сада школьный порог и мгновенно оказывается на самой низшей ступеньке школьной иерархии. И так всю жизнь.

На каждом этапе своей индивидуальной истории человек должен подтвердить или отвергнуть свой основополагающий выбор. Исход такого выбора, особенно в юности, зависит от отношения к подростку значимых для него людей. Если он находит понимание и поддержку, то исход выбора оказывается в пользу жизни.

Казалось бы, самореализация на разных этапах жизненного пути дает возможность прожить много разных жизней и от этого жизнь должна казаться человеку долгой. Но чем



себе  
эти  
всю  
бора

жении  
совер-  
ся са-  
аждом  
т в но-  
ычные  
их свя-  
детский  
ут, ар-  
работы,  
такой  
путь от  
равного  
дера и,  
но зву-  
. Одна-  
ающими  
старшей  
о к ма-  
рашний  
кольный  
ется на  
кольной

индиви-  
должен  
свой ос-  
од тако-  
ти, зави-  
ку значи-  
он нахо-  
то исход  
у жизни.  
зация на  
пути да-  
ного раз-  
внь долж-  
Но чем



Фото Льва Шерстенникова



дольше живет человек, тем явственнее возникает у него чувство ее кратковременности. Почему это происходит? Каковы истоки такой распространенной иллюзии? Первое, хотя и не самое главное, объяснение психологов заключается в кратковременности каждого этапа жизни. Ощущение краткости отрезков жизни постепенно упрочивается и обобщается.

Другая, гораздо более существенная причина кроется в особенности человеческой памяти. Вспоминая о тех или иных периодах своей жизни, о разных событиях, человек не воспроизводит их во всей полноте. Благодаря способности к речи он как бы составляет сжатое повествование о них.

Третью причину психологи усмотрели в потребности человека, особенно обостряющейся к старости, суммировать все стадии своей жизни, понять и осознать ее смысл. При таком обобщении вся прожитая жизнь воспринимается как один миг.

Вместе с тем многим пожилым людям свойственно стремление обстоятельно и детально рассказывать о разных эпизодах своего прошлого. Можно предположить, что это объясняется естественным стремлением как бы растянуть свою жизнь, а кроме того, и переосмыслить ее, приподнять над обыденностью, сделав более значительной.

Чем более полнокровна, насыщена, созидательна жизнь людей, тем меньше тревоги они испытывают при мысли о ее конечности. Одно из оснований жизни — иллюзия собственного бессмертия, характерная для человеческой психики. Поэтому для большинства людей не страх

собственной смерти, а угроза для жизни близкого человека становится тяжелым испытанием. И это понятно, ведь отношения любви сильно расширяют и обогащают жизнь. Любящий начинает жить в пространстве любимого. Присутствие любимого, общение с ним выявляет в личности такие прекрасные черты, о существовании которых он и не подозревал. Смерть одного из супругов, как правило, суживает, обедняет, ограничивает жизнь другого — он теряет часть самого себя. Мысль о близкой смерти или сам факт смерти любимого переживается как нечто противоестественное.

Наблюдения убеждают меня в том, что отношение к смерти качественно отличается у верующих и атеистов. Верующие (независимо от конфессии) убеждены, что человек умирает только телесно, но его душа бессмертна, и ей уготована встреча с душами тех людей, которые покинули наш мир. Они, конечно, горюют из-за вынужденной разлуки, но не впадают в отчаяние, поскольку считают ее временной. В самые тяжелые минуты эти люди руководствуются принципом «всё в воле Божьей».

Атеисту примириться со смертью близкого труднее. Распространенные слова «все люди смертны» обычно не приносят утешения. Может ли пожилой супруг понять потерю жены, с которой он прожил долгую жизнь, иначе, чем ужасный удар судьбы, делающий бессмысленным его собственное существование?

Однако человек может и должен подняться над своим горем.

Один из способов выстоять — посмотреть на свою жизнь как на про-



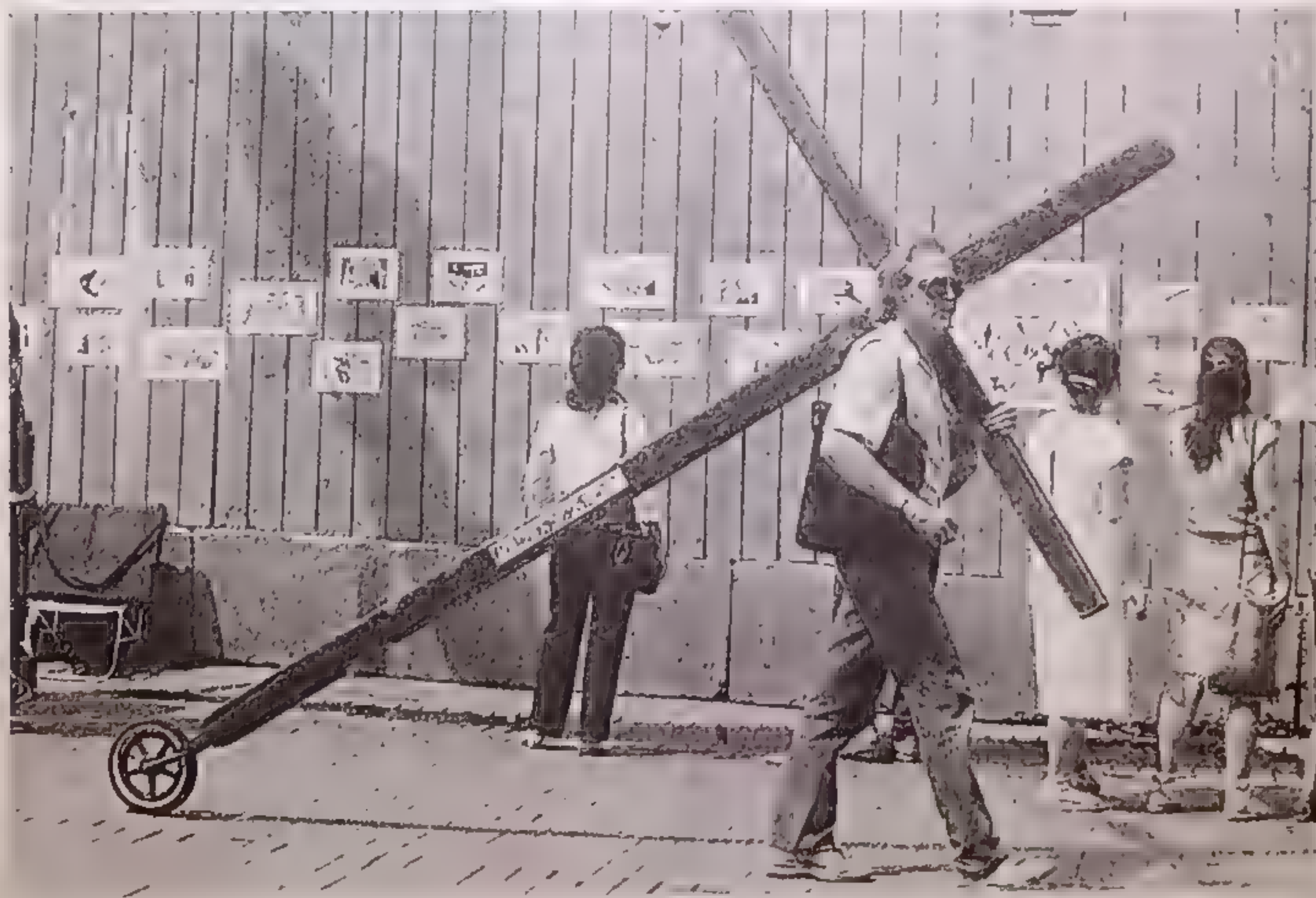
должение жизни умершего человека. Мысленно беседовать с ним, рассказывать о своих удачах и неудачах, обидах и переживаниях. Это позволяет сохранить душевную связь с ним. Приведу пример.

С детства в небольшой круг моих подружек входила одна милая, хорошо воспитанная девочка. Назову ее Мартой. Она была единственным ребенком в семье. Отец ее рано умер, а вскоре у Марты обнаружилось тяжелое заболевание сердца. Она училась, работала, но состояние сердца все ухудшалось. И вот, не достигнув 50 лет, Марта, помучившись несколько дней, умерла. Горе матери трудно передать. «Почему я не умерла раньше нее?» — стенала она. Она не хотела слышать никаких слов сочувствия. Но я все-таки подошла и сказала: «Для Марты ведь

было счастьем, что в последние дни жизни к ней прикасались не равнодушные, а любящие руки, и она видела ваши любящие глаза. Как было бы ужасно, если бы вы ушли первой». И мать ответила: «Да, в этом есть некоторое утешение». В другой раз она сказала мне, что очень хочет поскорее умереть. Но я тотчас возразила: «Вы должны беречь себя, без вас некому будет ухаживать за ее могилкой». И после этого я не раз видела, как старая женщина даже зимой медленно гуляла по улице.

В нашей душевной жизни находит продолжение жизнь множества людей. Они живут в форме наших воспоминаний, мыслей, чувств. Берегите себя и даже в самых трудных ситуациях выбирайте жизнь!

*Публикация Бориса Бочарова*



*Фото Тофика Шахвердиева*





Рисунок Кати Козловой



Ни жить, ни петь почти не стоит:  
В непрочной грубости живем.  
Портной тачает, плотник строит:  
Швы расползутся, рухнет дом.

И лишь порой сквозь это тленье  
Вдруг умиленно слышу я  
В нем заключенное биенье  
Совсем иного бытия.

Так, провождая жизни скуку,  
Любовно женщина кладет  
Свою взволнованную руку  
На грузно пухнувший живот.

21-23 июля 1922  
Берлин

Странник прошел, опираясь на посох, —  
Мне почему-то припомнилась ты.  
Едет пролетка на красных колесах —  
Мне почему-то припомнилась ты.  
Вечером лампу зажгут в коридоре —  
Мне непременно припомнишься ты.  
Что б ни случилось, на суше, на море  
Или на небе, — мне вспомнишься ты.

11 (или 13) апреля 1922  
Петроград



# ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПАЦИЕНТЫ

Известный американский хирург Берни С. Сигел поставил себе целью разобраться: что помогает человеку выжить, когда врач отводит ему недолгий срок жизни (в США принято сообщать об этом больному). Сигел проанализировал сотни писем, полученных от пациентов, живущих полноценной, активной жизнью, несмотря на клинически и лабораторно достоверные диагнозы неизлечимых болезней: рак, множественный склероз, даже документально подтвержденный случай СПИДа. Он назвал таких людей «исключительными пациентами».

Сигел организовал для таких *исключительных пациентов* группы психотерапии, в которых использовал методики, разработанные супругами Карлом и Стефани Саймонтонами (он — онколог, она — психотерапевт). Результаты превзошли все ожидания. Из 159 больных с предполагаемым сроком жизни до года 19% выздоровели, у 22% произошла ремиссия (стойкое улучшение), остальные прожили вдвое больше предсказанного врачами срока и, главное, качество их жизни резко улучшилось.

Прежде всего доктор Сигел изменил стиль поведения с больными. Он установил с ними тесный эмоцио-

нальный контакт. Пациенты называют его по имени. Беседуя, он обычно держит больного за руку. Он даже обрил голову наголо, чтобы быть на равных с теми, у кого после химиотерапии выпали все волосы. Он настраивает больного на операцию и помогает ему прийти в себя после нее. А стоя за операционным столом, разговаривает с тем, кого оперирует, хотя тот находится под общим наркозом (согласно последним исследованиям, слова, произносимые хирургом, доходят до сознания оперируемого человека). Его подопечные на операционном столе засыпают и просыпаются под музыку, которую они заранее вместе подбирали. По этому поводу Сигел вспоминает забавный случай. Пациент, просыпаясь под музыку арфы после операции, засмеялся: «Доктор, хорошо, что я слышал эту же музыку до операции! Иначе я решил бы, что нахожусь в раю».

Доктор Сигел рассказывает, что во время операции пациент *физически* реагирует на внушение: в ответ на успокоительные и подбадривающие слова у него часто снижается частота сердцебиения, уменьшается кровотечение.

Все это приводит к тому, что пациенты после операции значительно



лучше себя чувствуют и быстрее выздоравливают. А ведь эти простые и эффективные психотерапевтические методы не требуют никаких дополнительных капиталовложений. Необходимо только искреннее чувство сострадания к больным и желание им помочь!

Один хирург из Калифорнийского университета гипнотизировал пациентов до операции, внушая им, что кровь должна уходить из рабочей зоны. В результате кровопотери уменьшились вдвое. Некоторые хирурги проводят сеансы гипнотерапии, когда больной уже находится под общим наркозом, чтобы предотвратить осложнения. В результате этих внушений ни одному из испытуемых после операции не понадобился катетер, хотя обычно в таких случаях он бывает необходим.

Надежда на благоприятный исход операции значительно возрастает вследствие доверия пациента своему врачу и уверенности в том, что ему обязательно помогут. Многие в дальнейшей судьбе больного зависят от того, насколько человеческие и эмоциональные отношения сложились между ним и врачом до операции. Исследования в Гарвардском университете показали, что, если анестезиолог вечером накануне операции приходил к пациенту, подбадривал его и подробно объяснял, что и как будет делать, тому хватало вдвое меньшей дозы наркоза. А ведь наркоз далеко не безвреден для организма.

Доктор Сигел исходит из известного натуропатического постулата: «нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые пациенты» и видит свою задачу в том, чтобы научить человека сопротивляться болезни. Дело не только в том, считает Сигел, чтобы

активизировать иммунную систему, укреплять защитные силы организма для борьбы с болезнью. Необходимо переоценить свою жизнь, свои отношения с близкими. Врач должен научить пациента рассматривать болезнь как вызов судьбы и научить его мужественно противостоять этому вызову.

Норман Казинс в книге «Анатомия болезни с точки зрения пациента» рассказывал, как, еще будучи ребенком, понял, насколько важно состояние духа пациента. «Когда мне было 10 лет, — писал он, — я попал в туберкулезный санаторий... Самое интересное — это то, как пациенты, попадавшие в санаторий, мгновенно разделялись на две группы: на тех, которые были уверены, что победят болезнь и вернутся к нормальной жизни, и тех, которые обрекли себя на длительную и безнадежную болезнь. Я относился к группе ребят, настроенных оптимистически, — мы быстро сдружились, активно участвовали во всяких проделках, все время играли и веселились и при этом мало общались с ребятами, которые ждали худшего. Когда в санатории появлялись новенькие, мы старались вербовать их в наши бодрые ряды, пока за работу не приня-





лась команда нытиков... На меня произвел сильное впечатление тот факт, что процент ребят, которых выписывали из санатория с диагнозом «здоров», в группе оптимистов был гораздо выше. Уже тогда, десятилетним мальчишкой, я понял значение психики для противостояния болезни. Надо надеяться на лучшее, — вот урок, который я запомнил на всю жизнь, и он потом очень мне пригодился. С этих же пор я стал ценить жизнь».

Доктор Джером Д. Франк из медицинского колледжа университета Джона Гопкинса считает, что лечение любой болезни, при котором не врачует дух, грубо и неполноценно. Он привел данные исследования, проведенного в Великобритании по поводу лечения инфаркта. Согласно этим данным, количество пациентов, вылечившихся в реанимационном отделении больницы, в среднем не превышало количество тех, кто выздоровел в домашних условиях. По мнению доктора Франка, эмоциональное напряжение человека, в критический момент жизни окруженного техническими новинками, а не живыми сочувствующими людьми, сводит на нет любое теоретически допустимое преимущество медицинского электронного оборудования. Далее доктор Франк упомянул о 176 онкологических больных, у которых наступила ремиссия, хотя им не делали ни хирургических операций, ни облучения, ни химиотерапии. Он пришел к выводу, что искренняя вера пациентов в свое выздоровление, подкрепленная глубоким убеждением в этом их врачей, — мощный фактор, способствующий ремиссии.

К успеху в лечении приводит «боевой дух» пациентов, а не стоическое смирение. Лондонские исследования

под руководством доктора Кейт Петтингел показали, что 75% раковых больных, активно борющихся с болезнью, жили в среднем на 10 лет больше, чем им предрекали.

Медицина редко изучает отношение пациентов к жизни, а именно это в значительной степени определяет исход серьезной болезни. На одном полюсе — те, для кого перенести операцию проще, чем изменить свой образ жизни, а на другом — *исключительные пациенты*, отказывающиеся верить в поражение. Они ведут борьбу с болезнью до конца и своей жизнью доказывают, что психика может эффективно влиять на состояние внутренних органов (соматику). Научные исследования и каждодневная клиническая практика подтверждают, что психика изменяет соматику через центральную нервную систему, через иммунную и эндокринную системы. Умиротворенное состояние психики посылает организму сигнал жизни, а депрессия, страх и неразрешимые конфликты — сигнал смерти.

*Исключительные пациенты* не боятся бросить вызов судьбе. Они готовы рискнуть ради победы. Они умеют радоваться любому проявлению жизни здесь и сейчас и любят радовать других. Они не боятся будущего. Они знают, что ощущать счастье может даже тяжело больной человек, потому что счастье — это результат внутренней работы. *Исключительные пациенты* не боятся узнать всю правду о своей болезни. Они готовы изменить свой жизненный уклад. Они хотят видеть во врачах учителей, советчиков. *Исключительным пациентом* может стать тот, кто не раздумывая ответит утвердительно на вопрос, хочет ли он жить до 100 лет.



Стив Шенкман

МЕТОД  
КОНОВАЛОВА

# СКОЛЬКО БОЛЬНЫХ — СТОЛЬКО БОЛЕЗНЕЙ

Сколько существует болезней? Чем толще справочник, тем больше перечислено в нем заболеваний (порой их называют нозологическими единицами). Одну болезнь нарекли гриппом, другую эпилепсией, третью, предположим, диатезом. Это мы дали такое словесное обозначение определенным болезненным проявлениям, связанным с повреждением какого-то органа или его неправильным функционированием, дисфункцией.

Наш организм спроектирован эволюцией, природой или, может быть, еще кем-то чрезвычайно разумно, рационально. Каждый орган выполняет массу функций, и, кроме того, большинство функций в разной мере дублируются различными органами. Все соткано из прекрасных материалов и скомпоновано надежно, с расчетом на бесперебойную вековую работу.

Однако, как задумано, получается редко. Чаще всего появляются какие-то обстоятельства, мешающие нашим прекрасным органам работать бесперебойно. Это либо серьезные внешние вторжения, либо сумма накопившихся помех от неблагоприятных обстоятельств опять-таки внешней жизни, которые нарушили спроектированную гармонию и подорвали защитные возможности организма, либо врожденная ослабленность того

или иного органа, переданная по наследству от кого-либо из предков.

Орган стал работать с перебоями, и мы это почувствовали, так как стало где-то болеть, либо плохо усваивается пища, либо появились трудности с дыханием, сердцебиением или сном. Идем к врачу. Он выясняет, какие неприятности мы ощущаем, дает этим неприятностям наименование (грипп, эпилепсия, диатез и т.п.) и определяет лекарства и меры, которые призваны избавлять от неприятных ощущений. Лекарства приняты, процедуры проведены. Стало меньше болеть, легче жить. Проявления болезни подавлены, но поскольку глубинные причины ее не затронуты, она вновь проявит себя, как только появятся факторы, провоцирующие ее новое обострение. Такова грубая схема процесса заболевания и лечения.

Многие врачи понимают несовершенство медицины, направленной на подавление симптомов, а не на решительную коррекцию функций поврежденных органов и систем. Один из таких врачей — кандидат медицинских наук Владимир Васильевич Коновалов, постоянный автор журнала «Будь здоров!».

Привели к нему мальчиков — двух и трех лет. Оба почти с рожде-



ния страдали выраженным диатезом. Лечение давало в лучшем случае лишь незначительное временное улучшение. В обоих случаях проводилось стандартное, принятое в таких случаях лечение кожными мазями, адсорбентами, бакпрепаратами, ферментными препаратами. Предпринимались попытки гомеопатического лечения, жесткой диеты. Однако эффекта не было.

При обследовании Коновалов обнаружил, что основной причиной заболевания у первого мальчика было сочетание дисфункции надпочечников, поджелудочной железы, желчевыводящей системы и застойных явлений в печени. Надпочечники давали аллергичность (обязательный компонент диатеза), а остальные плохо работающие органы давали второй обязательный компонент диатеза — нарушение обмена веществ, из-за чего в свою очередь нарушалось нормальное питание кожи. Основной причиной диатеза у второго ребенка было нарушение функции гипофиза, щитовидной железы, почек, желчевыводящей системы, слизистой тонкого кишечника. Аллергичность в этом случае была следствием дисфункции гипофиза.

В обоих случаях имел место дисбактериоз, только в первом случае его причиной было нарушение среды в кишечнике в результате дисфункции поджелудочной железы и печеночной системы, а во втором — желчевыводящей системы и слизистой кишечника. Но бороться с дисбактериозом Коновалов не стал, поскольку дисбактериоз сам являлся следствием, то есть таким же симптомом, как кожные изменения. Он назначил рекомендации по улучшению функции разбалансированных органов, что привело к нормализации среды в ки-

шечнике, и дисбактериоз, который раньше упорно не поддавался лечению, быстро исчез, поскольку была устранена его причина.

Помимо перечисленных проблем, у детей, конечно же, отмечались и невротичность, и некоторое отставание в развитии, и нарушение сна. У второго ребенка, кроме того, наблюдался практически ежедневный энурез и еще ряд жалоб. Коновалов, следуя своим принципам, не занимался каждой из этих жалоб по отдельности. Они являлись также частными симптомами, следствиями дисфункции органов. Улучшение работы органов автоматически решало проблему устранения указанных симптомов.

В обоих случаях отмечалась также диспепсия, но причина ее, как вы уже понимаете, была индивидуальной. Коррекция функции органов пищеварительной системы довольно быстро привела к расширению пищевого рациона, уменьшению и исчезновению частных симптомов диспепсии. Первому мальчику потребовался комплекс методов для устранения застоя в печени, дисфункции желчевыводящей системы и поджелудочной железы, то есть соответствующие травы, точки акупрессуры, ферментные препараты, определенный сегментарный массаж, специальные диетические указания и прочее. Второму же не нужны были меры по поводу дисфункции поджелудочной железы и застоя в печени, здесь пришлось заняться тонким кишечником.

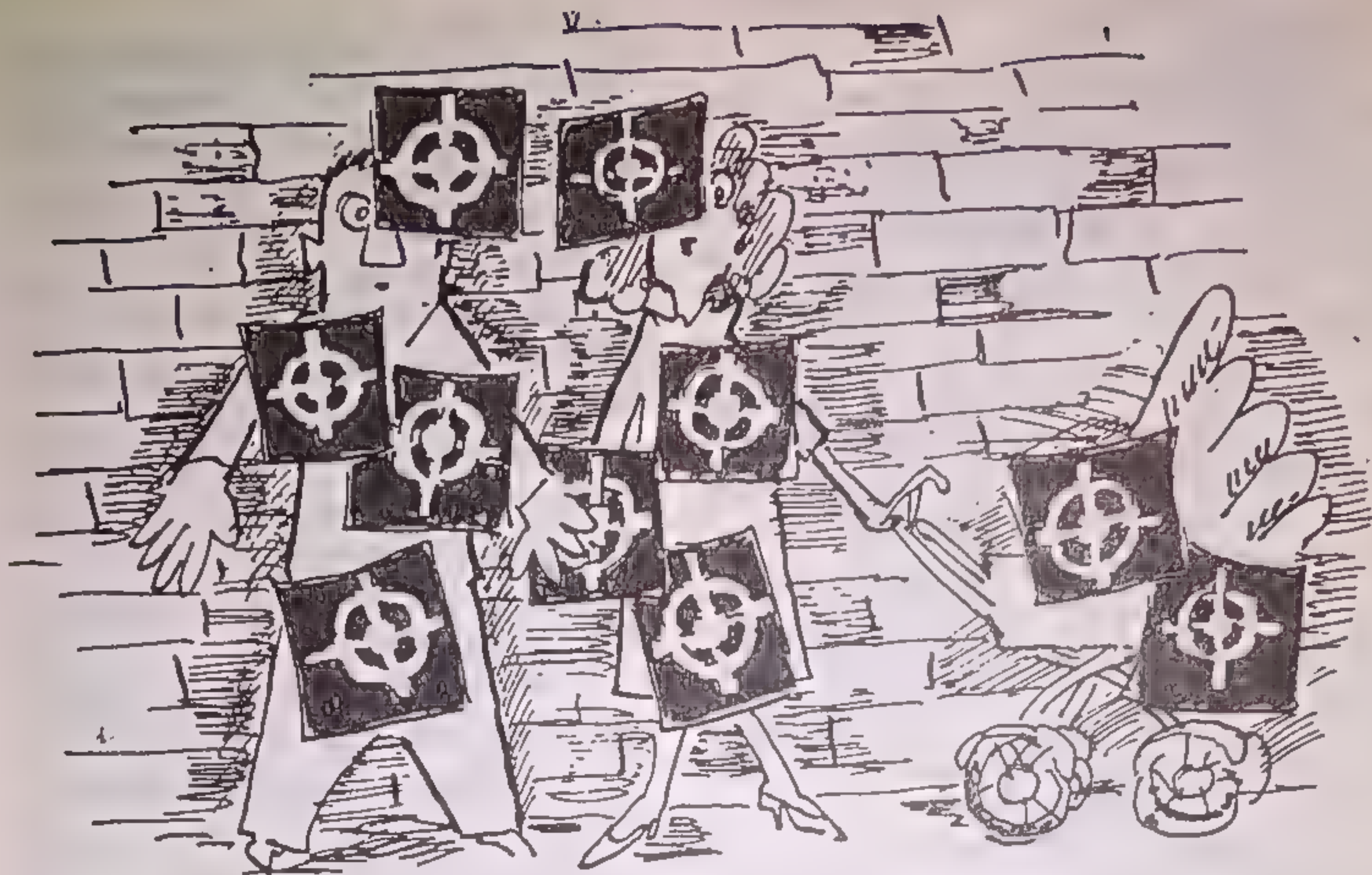
Комплекс обменных нарушений у каждого ребенка был связан с совершенно конкретным набором органических дисфункций. Работая конкретно с этими нарушениями, удалось без большого труда существен-

но улу  
те: не  
или не  
счет у  
вующи

В л  
чина  
была  
результ  
скольк  
впервы  
очисти  
полож  
чен та  
сразу  
недели  
ухудше  
сяц ре  
чистой  
здоров

В л  
принял  
Во вто  
настра  
они пр  
нять ре  
Когд





но улучшить обмен веществ. Заметьте: не за счет суперценных продуктов или новейших пищевых добавок, а за счет улучшения функций соответствующих органов.

В первом случае, поскольку причина диатеза и прочих симптомов была менее грубой, чем во втором, результат был получен в течение нескольких дней, то есть практически впервые за полтора года у ребенка очистилась кожа. Во втором случае положительный результат был получен также довольно быстро, но не сразу полный. Правда, в первые три недели были периоды некоторого ухудшения, но спустя примерно месяц ребенок также был впервые с чистой кожей и вообще совершенно здоровым.

В первом случае родители восприняли быстрый результат как чудо. Во втором же Коновалову пришлось настраивать родителей на то, чтобы они продолжали методично выполнять рекомендации.

Когда доктор Коновалов расска-

зывает подобные истории (а их у него, наверное, сотни, поскольку коноваловский Центр переполнен пациентами, несмотря на серьезные цены), вспоминаешь свое. У моего младшего сына много лет был жуткий диатез. Ребенок был в конец замучен постоянным зудом, ходил замазанный красной жидкостью Кастильяни, вонючими мазями, дегтем. С большим трудом мы определили его в специальный детский сад, где таких же детей лечили серьезные специалисты. Все детские годы он не знал вкуса молока, яиц, рыбы, помидоров, многих ягод. Диатез прошел сам лишь в юношеские годы, оставив в памяти чувство горечи от массы вынужденных и обидных ограничений.

Детские дерматологи видели лишь лопающиеся волдыри на коже и по их виду подбирали новые лекарства и новый набор ограничений, чтобы спустя некоторое время предложить новые назначения. Столь же неэффективные, в лучшем случае



дающие недолгое и едва заметное улучшение.

А что, в отличие от своих коллег, видит доктор Коновалов? Ведь маленьких пациентов, о которых здесь шла речь, он наблюдал не годами, они провели в его кабинете всего час-полтора.

Умение увидеть и понять суть заболевания — первое «фирменное блюдо» нашего доктора. Диагноз, записанный в истории болезни, его мало интересует. Там указана совокупность симптомов, названная определенным заболеванием. А для Коновалова важно лишь состояние органов и их функционирование. Как же это определить?

Во-первых, о многом говорит осмотр пациента. Был у него на приеме американский врач. Замучили его постоянные кровотечения из носоглотки. Общепринятая терапия помогала мало. Владимир Васильевич обратил внимание на характерные пятнышки над левой бровью, посмотрел руки — на ребре левой ладони большая плоская бородавка, под левой рукой — нечто вроде жировика (а это так называемая зона Захарьина-Геда, связанная с селезенкой). Ясно: надо заниматься именно селезенкой, как раз она сигналила о неблагополучии. Привели в порядок селезенку — избавились от кровотечений.

Осмотр — это поиски микросимптомов неблагополучия. Их сотни. Их принимают во внимание многие опытные врачи. Скажем, желтоватые белки глаз — свидетельство поражения печени. Но для системного лечения, которое исповедует Коновалов, такой информации мало. Используя весь свой арсенал диагностических средств, он выясняет, что не в порядке не только печень, но и еще пять связанных с ней органов. Надо

лечить все плохо работающие, поскольку эти органы составляют единую систему. Тогда и печень станет здоровой. А врач, занимающийся одной печенью, назначает соответствующие таблетки, капсулы. Они облегчают страдания, дают небольшое облегчение. Но не более того. С диагнозом *хронический гепатит* человек обречен глотать эти таблетки всю оставшуюся жизнь. Излечить таблетки, к сожалению, не смогут.

Цирроз печени может протекать и без пожелтения склеры. Очень точный микросимптом в этом случае — так называемые ксантеллазмы, мелкие высыпания на коже, похожие на рисовые зернышки. Они очень характерны, их трудно не заметить, но масса людей годами ходят с такими высыпаниями, и никто, включая и участковых врачей, не говорит им о начинающемся циррозе.

Итак, доктор Коновалов провел осмотр, потом он приступил к опросу: где болит, как болит, давно ли болит, где и что при этом ощущает его пациент. Похоже на обычный разговор в кабинете врача. Но выводы из подобного разговора Коновалов делает свои, порой совсем не те, что делают другие врачи. Стандартная жалоба: частые простуды. Этим страдают миллионы детей и взрослых. Какие выводы делаются обычно? Правильно, надо лечить саму простуду и попутно укреплять иммунитет. Вывод Коновалова: частые простуды — проявление аллергии, причем практически в ста процентах случаев (единственное исключение — облученные, у них действительно поражена иммунная система). А аллергия дает либо неблагополучие гипофиза, либо неблагополучие надпочечников. Ими и надо заниматься.

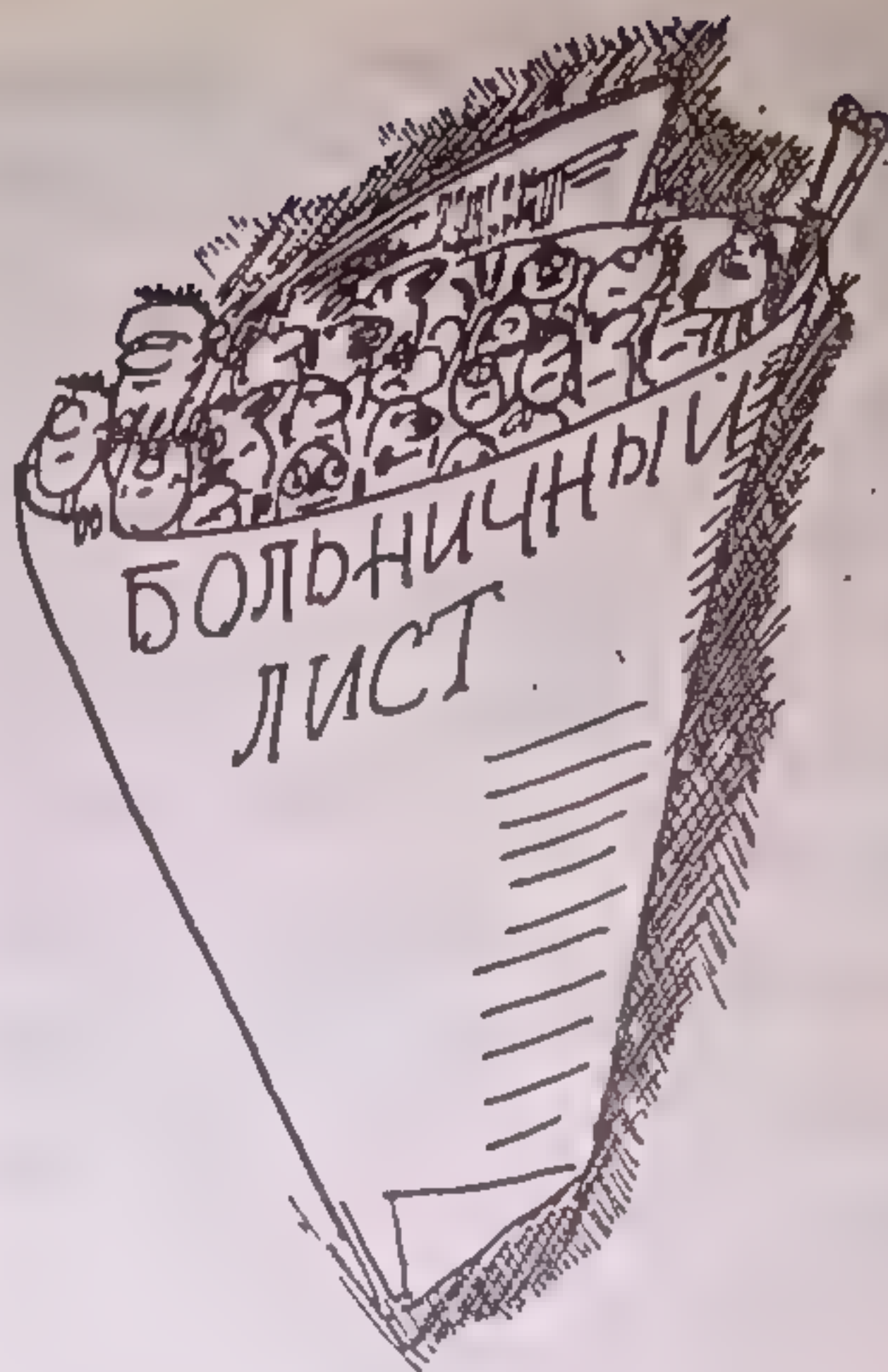
Коновалову возражают: при чем



здесь аллергия, когда ясно, что простуда связана с инфекцией, пораженной ослабленный организм? Коналов не согласен: простуда начинается с отека слизистой, а такой отек — типичное проявление аллергии. Отек нарушает кровоток, лимфоток, обменные процессы. И тогда на эту пораженную ткань ложится инфекция. Инфекция в данном случае вторична. Избавляться от нее — все равно, что черпать воду дырявым ведром. Надо привести в порядок слизистую, после чего никакая инфекция не пристанет.

Впрочем, при остром состоянии не мешают и ингаляции, и орошения, и любые признанные средства, особенно из арсенала народного опыта. Да и иммунитет укреплять с помощью витаминов, минеральных веществ, закаливания, физических упражнений всегда полезно. Но от постоянных простуд спасет лишь системное воздействие на органы, где зародилось заболевание. Не будет аллергии — не будет и простуд. Подтверждение тому — не только теоретические рассуждения, но и сотни маленьких и взрослых пациентов Коналова, избавившихся от этого навязчивого недуга.

У одних аллергия проявляется в простудах, у других — в поражениях кожи, у третьих — в пищевых расстройствах. Все зависит от состояния той или иной системы. Та, что более слаба от рождения, и дает сбой. Важно и состояние параллельных органов. Запахи же, пыль, холод, солнце или определенный набор продуктов — лишь провоцирующий фактор. Бороться с ним бесперспективно: уберешь один — появится другой. Надо убирать первопричину, привести в порядок орган, из-за которого появляется аллергия.



Сказанное касается, конечно, не только частых простуд, но и других заболеваний. Скажем, хронического тонзиллита. Считается, что в миндалинах при этом заболевании образовался стойкий очаг инфекции, с которым надо бороться постоянно. А Коналов по своему богатому и, главное, успешному опыту знает, что источник заболевания не в миндалинах, а в гипофизе, на который он воздействует своими средствами, речь о которых пойдет чуть позднее.

Мы беседуем с Владимиром Васильевичем о статье «Упорный запор», опубликованной в нашем журнале. Он согласен с утверждениями и рекомендациями этой статьи, но считает, что о самом, на его взгляд, существенном там не говорится — о хроническом застое желчи, о неблагополучии в желчном пузыре. Если желчь будет нормально поступать в пищеварительный тракт, то проблем с перистальтикой не будет. Все остальные факторы, о которых шла речь в нашей статье, будут лишь способствовать нормальной работе



желудка. Их Коновалов, конечно, не отрицает, но основное внимание, когда слышит от пациентов жалобы на запоры, уделяет нормализации работы желчного пузыря и желчевыводящих путей. Своими методами он постепенно выводит из желчного пузыря песочек, всякую другую муть, даже мелкие камушки, бывает, со временем уменьшает размеры больших камней. Таким образом он решает проблему запоров. И всегда категорически возражает против удаления желчного пузыря. В этом случае человек обречен на постоянные трудности — запоры у него будут чередоваться с поносами, резко нарушается гармония работы желудочно-кишечного тракта. Правда, при удалении отпадает угроза приступа. И все-таки щадящая терапия лучше хирургии.

Еще один, последний пример опроса, снятия анамнеза, как говорят врачи. Пациент жалуется на варикозное расширение вен. Обычное лечение — мази, перевязки и т.п. Радикальное избавление — опять-таки хирургия. А Коновалова интересует, почему произошла неприятность с венами. Чаще всего причиной варикоза оказывается порок сердца, обычно небольшой, порой даже невыявленный. Часто вина ложится на печень и селезенку. С них и надо начинать.

Итак, осмотр, опрос. Далее — индийская пульсовая диагностика, которая довершает представление врача об общем состоянии пациента — о его хабитусе, качестве тканей его организма. Все это важно для выбора тактики лечения.

Ну, а самое главное в диагностике доктора Коновалова — изучение радужной оболочки глаза. Надо сказать, что наш доктор не любит в беседах с пациентами рассуждать об

иридодиагностике. Он считает, что с некоторых пор люди воспринимают подобные рассуждения с определенным скептицизмом. Иридодиагностика в свое время стала у нас, к сожалению, модной. Сразу объявилось немало специалистов, которые, едва взглянув на радужку пациента, сразу объявляли диагноз, слишком часто — ошибочный. Никакого диагноза в радужке, считает Коновалов, увидеть невозможно, его там нет. А есть признаки неблагополучия тканей с определенной локализацией. Опытному клиницисту эта информация даст очень много. Доктор Коновалов воспринимает ее в контексте всего того, что он успел узнать о своем пациенте после осмотра, беседы, пульсовой диагностики и, конечно, после знакомства с данными инструментального обследования — УЗИ, рентгена, компьютерной томографии, ядерно-магнитного резонанса, а также с данными лабораторных анализов, когда это требуется. И все это анализируется с позиций системной медицины, иначе говоря, отыскивается тот орган, слабость которого послужила основной причиной заболевания. Только после этого начинается собственно лечение.

Все, чем природа снабдила наш организм, подвержено заболеваниям, рано или поздно начинает давать сбои и плохо выполнять свои функции. Мы уже знаем, что доктор Коновалов не бросается сразу лечить то, что болит или плохо работает. Он отыскивает корень зла. Я спрашиваю его, что же у нас чаще всего выходит из строя, давая стартовый сигнал к огромному разнообразию болезней. Он задумывается и говорит:

— Пожалуй, чаще всего дефектными оказываются желчный пузырь, надпочечники, почки. Часто — гипо-



физ. Реже — кишечник, поджелудочная железа, сердечно-сосудистая система. Печень обычно страдает как следствие неблагополучия других органов, то же можно сказать и о легких. Я наблюдал многих болгар. У них наиболее уязвимы почки. Не знаю, как у китайцев, австралийцев или японцев, но у нас преобладает именно такой набор уязвимых органов. Вероятно, это следствие особенностей образа жизни нас и наших предков.

Система лечения доктора Коновалова сложна, но, стремясь сделать ее более понятной для читателей, как сейчас говорят, прозрачной, я пробую упростить и спрашиваю:

— В результате диагностики вы увидели, что во всем виноваты почки. Как вы их лечите?

— Так сказать нельзя. Да, почки плохие. Но их плохо питают и кишечник, и поджелудочная, и печень. И лечить надо сразу все, что способствует плохой работе почек. Если, допустим, мы привели в порядок почки, а всем остальным не занимались, то нарушится зыбкая гармония, которую создал организм, приспособиваясь к своим недугам. Сохранить гармонию, но совсем на другом уровне состояния здоровья можно только тогда, когда лечить, оздоравливать мы будем синхронно весь комплекс поврежденных органов. Но у одного человека слабость почек связана с одним набором плохо работающих органов, у другого — с другим набором, у третьего — с совсем иным. Отсюда — очень большой разброс индивидуальных рекомендаций. У меня не бывает одинаковых рекомендаций. Да, комплекс средств лечения вполне определенный, а сочетание этих средств, особенно их дозировка, всегда различны, индивидуальные.

Сколько больных — столько и болезней. Сколько болезней — столько и рецептов излечения.

— Давайте теперь поговорим о рецептах.

— Поскольку я лечу не симптомы, а восстанавливаю функции плохо работающих органов, то таблетками я практически не пользуюсь. Функции же можно нормализовать мягкими, как правило хорошо известными, средствами. Замечу, что никаких новых, чудодейственных средств я не придумал, все было известно давно. Но назначения подбираются адресно, с очень точной дозировкой, чтобы не просто снять боль и помочь больному органу, а гармонизировать и оздоровить всю систему органов, повинных в неблагополучии.

— Я порой замечаю, — продолжает Коновалов, — что пациенты уходят от меня несколько разочарованными. Они ожидали чуда, а я назначаю известные травы или фиточаи. Они думают, вероятно, мол, пошла бы я лучше к травнику или, допустим, к костоправу. Да, травник, вероятно, поможет, и костоправ тоже, но это будет облегчение временное, проблема так и останется проблемой. А я лечу так, чтобы человек





вообще никогда больше не вспоминал о своей болезни...

Очень интересен подход доктора Коновалова к лечению заболеваний центральной нервной системы. Он считает, что врач в этих случаях должен заниматься отнюдь не только проблемами головного мозга, но в не меньшей степени органами, питающими мозг, — кишечником, сердцем, почками, поджелудочной железой и т.д. Однажды он лечил восьмилетнюю девочку с олигофренией в стадии дебильности. Уже на второй день выполнения рекомендаций Коновалова по оздоровлению функций органов, питающих мозг, у девочки прекратились судорожные мышечные подергивания, улучшился сон и аппетит, а через неделю у нее резко расширился словарный запас. За два года лечения девочка почти догнала своих сверстников в умственном развитии.

По его наблюдениям, патологические изменения в центральной нервной системе у подобных больных занимают не 100 процентов причинности, а не более 10-60 процентов. Значит, приведя в порядок функции органа, отрицательно влияющие на кровоснабжение головного мозга, обмен веществ, стабильность внутричерепного давления, можно компенсировать заболевание.

Практика лечения Коноваловым эпилепсии подтверждает правильность такого подхода. Поскольку очаг возбуждения в центральной нервной системе дает судорожный синдром только при дисфункции ряда других органов, а доктор Коновалов знает, как избавиться от подобной дисфункции, то и в лечении эпилепсии у него большие успехи.

Когда говорят о психосоматике, имеют в виду лечение сом, то есть

телесных болезней, средствами психотерапии. Оказывается, есть и обратная связь: лечению психики в большой мере способствует излечение болезней тела.

Надо отдать должное Коновалову: безгранично веря в свой метод, он уважительно относится к работе квалифицированных коллег. Он понимает, что и дипломированный фитотерапевт, и деревенский травник, леча, допустим, полиартрит, назначают средства не просто от боли в суставах, но и травки, которые помогают почкам и надпочечникам, а борясь с аллергией, прописывают и травы, помогающие центральной нервной системе. Опыт веков научил настоящих врачей воздействовать в какой-то мере системно. Но это все-таки опыт узкого специалиста, практикующего лишь в одной сфере.

Но и эта сфера обладает огромным потенциалом. Каждому из нас чрезвычайно полезно пользоваться лечебными травами. Ведь почти каждая из них обладает спазмолитическим действием, что важно при любом состоянии здоровья, едва ли не каждая вторая травка — мочегонными свойствами, способствующими улучшению кровотока, каждая вторая благоприятно действует на слизистую кишечника, на секреторные функции, каждая вторая способствует снятию стресса. Пять-шесть трав, растущих за огородом (кроме, конечно, ядовитых), — прекрасная аптека для любого из нас. Причем большие дозы излишни. Важно, чтобы травы использовались регулярно.

Помимо фитотерапии, доктор Коновалов назначает домашнюю физиотерапию (ванны, грелки и т.п.), акупрессуру (точечный массаж), контрастные водные процедуры, само-

массаж,  
общеозд  
питание

Стро  
Коновал  
тарному  
травам.  
или ме  
(с учетом  
противо  
считать  
лманов  
экстрак  
вами, с  
ленным  
гипотон  
тоникам  
полезны  
дуры, т  
механи  
дой, об  
ного и  
чение

сажу с  
Сис  
сути св  
достато  
ганов, д  
ет все  
вполне  
ных ср  
пешно  
ния фу  
Сложно  
врежде  
повреж

— П  
нять ем  
— Х  
сят руб  
— П  
вам чер



массаж, йоговские асаны. И, конечно, общеоздоравливающее — здоровое питание и физические упражнения.

Строго индивидуальный подход у Коновалова к точечному и сегментарному массажу, к йоге, и конечно, травам. Все остальное носит более или менее универсальный характер (с учетом, разумеется, определенных противопоказаний). Поэтому будем считать ванны полезными всем (зальмановские ванны, ванны с хвойным экстрактом, с морской солью, с травами, с эфирными маслами, ослабленным детям — ванны с чабрецом, гипотоникам — с розмарином, гипертоникам — с мелиссой). Не менее полезны контрастные водные процедуры, тренирующие антистрессовые механизмы (обтирания холодной водой, обливания, чередование холодного и горячего душа). Большое значение Коновалов придает самомассажу с различными маслами.

Система доктора Коновалова по сути своей ясна: есть определенный, достаточно ограниченный набор органов, дисфункция которых порождает все известные нам болезни, и есть вполне конкретный набор естественных средств, которые Коновалов успешно использует для восстановления функций поврежденных органов. Сложность в том, что сочетание поврежденных органов и степени этой поврежденности огромно, безгранич-

но. Отсюда и бесконечны варианты назначений, используемых Коноваловым, исходя из индивидуальных особенностей его пациентов и индивидуальных особенностей заболевания. Потому-то доктор Коновалов и не склонен давать рецепты заочно. Его понять можно. Но еще лучше я понимаю людей, замученных своими болезнями, стремящихся от них избавиться. Таких людей миллионы, они живут в Москве и в Магадане, в огромных мегаполисах и в забытых богом деревеньках. Все они попасть к Коновалову на индивидуальную диагностику и лечение не смогут при всем желании, да и он их всех, конечно, принять не в состоянии. Что же делать? Ведь так, как работает врач Коновалов, пока не работает никто, хотя есть у нас, безусловно, отличные врачи, добивающиеся превосходных результатов.

Так что же все-таки нам делать? На месте читателей нашего журнала я бы, во-первых, принял к сведению те рекомендации общего характера, которые здесь приведены, и возможно шире их использовал. А во-вторых, постарался бы, учитывая точку зрения доктора Коновалова, анализировать причины и механизмы собственных недомоганий, чтобы понять их природу. Ведь понять суть своих проблем — значит сделать первый серьезный шаг к их решению.

## ДИАЛОГИ

— Мой папа просил вас разменять ему пятьдесят рублей.

— Хорошо. А где же эти пятьдесят рублей?

— Папа сказал, что занесет их вам через неделю.



— Почему вы уже в третий раз норовите украсть что-нибудь именно в нашем магазине?

— Я люблю ваш магазин, потому что здесь очень низкие цены.



Гедиминас Чепулис,  
доктор биологических наук

НАУКА

# МИР вирусов



Фото Виктора Ахломова

Слово «вирус» вошло в обиход со времени открытия в 1892 году русским ботаником Д.И. Ивановским в 1892 году вируса табачной мозаики. Впоследствии появилась наука вирусология, изучающую природу, закономерности и функции вирусов — одной из самых древних форм жизни на нашей планете. Вирусы измеряются миллимикронами, то есть миллионными долями миллиметра. Они столь малы, что проходят через фильтры, задерживающие бактерии.

В настоящее время известно более 500 видов вирусов — паразитов,

поражающих на клеточном уровне не только животных и человека, но и беспозвоночных, растения и даже одноклеточные организмы (бактерии, грибы, водоросли).

Медиков-практиков вирусы интересуют как возбудители инфекционных заболеваний: гриппа и ОРВИ, оспы и кори, полиомиелита и энцефалита, бешенства и тропической лихорадки, гепатита, не говоря уже о СПИДе и Т-клеточных лейкозах, вызываемых онкогенными вирусами.

При  
только  
Сам  
левани  
мии ко  
рактер  
гриппа  
мерно  
мии 18  
1968 и  
риодич  
эпидем  
2011 год  
Грипп  
— А. В  
менее  
и случа  
эпидем  
па А. Н  
рус грип  
Ни о  
чая лю  
или люб  
демии гр  
состоян  
миллион  
тельные  
1918 го  
гриппа с  
течение



Природа вирусов интересует не только медиков.

Самое массовое вирусное заболевание на Земле — грипп, эпидемии которого носят глобальный характер пандемий. Крупные эпидемии гриппа возникают с интервалом примерно в 10-12 лет. Известны пандемии 1889, 1918, 1933, 1946, 1957, 1968 и 1997 годов. Согласно этой периодичности следующая крупная эпидемия гриппа ожидается в 2010-2011 годах.

Грипп вызывают три типа вирусов — А, В и С. При гриппе В эпидемии менее обширные, чем при гриппе А, и случаются они в 5 раз реже, чем эпидемии, вызванные вирусом гриппа А. Наиболее страшен именно вирус гриппа А.

Ни одна другая эпидемия, включая любые заболевания вирусной или любой иной природы, кроме эпидемии гриппа, за короткое время не в состоянии охватить многие сотни миллионов людей, вызывая и смертельные исходы. Вспыхнувшая в 1918 году эпидемия «испанского» гриппа охватила весь земной шар и в течение полутора лет унесла 25

миллионов человеческих жизней, поразив более 1 миллиарда людей.

Такого же масштаба достигли пандемии «азиатского» гриппа в 1957 году и «гонконгского» гриппа в 1968-1970 годах, во время которого особенно тяжело болели старики и дети. Лишь в Англии от «гонконгского» гриппа умерло около 50000 человек.

Сходные по течению с гриппом, но значительно менее тяжелые заболевания, получившие название «острые респираторные вирусные инфекции» (ОРВИ) вызывают до 100 разных вирусов. Эти инфекции распространены очень широко: заболеваемость ОРВИ даже превышает заболеваемость гриппом.

Между вирусами и бактериями есть и сходство, и разительные отличия. Сходство заключается в том, что те и другие — паразиты-невидимки, вызывающие заболевания. Если же говорить об отличиях, то здесь мы попадаем в область уникальных свойств вирусов.

Для вирусов безвредны такие проверенные дезинфицирующие вещества, как фенол (карболка) и спирт, убивающие многие микробы.





того, при помощи этих химических реагентов выделяется и даже хранится их заразное начало — нуклеиновая кислота!

Антибиотики, являющиеся грозным оружием при борьбе со многими бактериальными инфекциями, тоже не оказывают губительного действия на вирусы. Вирусолог, чтобы выделить вирус из исследуемого материала на культуре ткани, как правило, добавляет туда значительные дозы таких широко известных антибиотиков, как пенициллин и стрептомицин.

И, наконец, самое интересное: разделив предварительно вирус на его составные части — нуклеиновую кислоту и белки, можно снова собрать исходный жизнеспособный вирус, что невозможно сделать ни с каким другим известным видом живых существ, даже микроскопических.

Вирусы, эти внутриклеточные паразиты, являются самым ярким примером границы живого и неживого. Однако для размножения некоторых вирусов не обязательно нужна жизнеспособная клетка, а возможна репродукция их на отдельных субклеточных структурах, к примеру, митохондриях.

Вирусы в зависимости от того, какая нуклеиновая кислота, являющаяся носителем генетической информации, — дезоксирибонуклеиновая (ДНК) или рибонуклеиновая (РНК), — входит в их состав, разделяются на две основные группы: ДНК-содержащие и РНК-содержащие вирусы. В свою очередь, эти два вида нуклеиновых кислот имеют самые разные пространственные формы: одно- и двухспиральные, линейные и цирку-

лярные и т.д., обеспечивая пространственно-структурное разнообразие этих микроорганизмов. Такого разнообразия нет ни у одной другой формы жизни.

Вирусы очень живучи. Например, в РНК-содержащем вирусе средних размеров при сравнении с весом ДНК ядра клетки млекопитающего, в которой он может паразитировать, содержится примерно одна миллионная часть генетического материала ядра клетки. Но в борьбе с вирусом клетка часто проигрывает...

Наряду с нуклеиновой кислотой одним из основных компонентов вирусной частицы — *вириона*, то есть того, что видно в электронный микроскоп, являются белки. Более сложные вирусы содержат также жиры и углеводы, которые входят в состав их внешних оболочек, формирующихся из модифицированной клеточной мембраны клетки-«хозяина». Фактически внешние оболочки вирионов — это следствие взаимодействия вируса и такой клетки.

С появлением электронных микроскопов, позволяющих получить увеличение в сотни тысяч раз, были сделаны фотографии вирионов различных вирусов. В основе строения вирионов лежат законы термодинамики, обеспечивающие устойчивость структур при достижении минимального уровня энергии. Этим и объясняется возможность повторного сбора разрушенного вируса из его белкового и нуклеинового компонентов. Восстановление структуры вируса обуславливает его живучесть, практическое бессмертие и крайнюю трудность в борьбе с этим коварным врагом рода человеческого.



Анатолий Барановский,  
доктор медицинских наук, профессор

ВИРУСЫ

# ВЫ БОЛЕЛИ КОРЬЮ?

Корь — острое инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся повышением температуры, симптомами общей интоксикации, катаральными явлениями со стороны верхних дыхательных путей (кашель, насморк, охриплость голоса), воспалением слизистых оболочек глаз, появлением на коже и слизистых оболочках крупнопятнистой сыпи.

Источником инфекции является больной человек, который выделяет вирус во внешнюю среду с последних дней инкубационного периода и в течение четырех дней после появления сыпи. Передается она воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании. Мелкие капельки слюны и секрета слизистых оболочек дыхательных путей могут переноситься на большие расстояния внутри помещения и даже проникать с током воздуха в соседние помещения. Через третьих лиц корь не передается.

Воротами для инфекции служит слизистая оболочка верхних дыхательных путей: вирус кори размножа-



Фото «Panin-studio»

ется в эпителии респираторного тракта и в регионарных лимфатических узлах. Затем с током крови разносится по всему организму, поражая



кожные покровы, конъюнктивы, слизистые оболочки респираторного тракта и ротовой полости. В отдельных случаях вирус может заноситься в головной мозг, обуславливая возникновение специфического коревого энцефалита.

Корью чаще болеют дети дошкольного возраста. Люди, не болевшие корью и не привитые против нее, остаются высоковосприимчивыми к ней в течение всей жизни и могут заболеть в любом возрасте. После перенесенной естественной инфекции сохраняется стойкий иммунитет. Повторные заболевания корью встречаются крайне редко (1-3%). После прививок иммунитет кратковременный, и привитые заболевают значительно чаще.

Различают четыре периода болезни. Первый период — инкубационный (скрытый). Он длится от 6 до 18 дней. В течение этого времени вирус может находиться в организме человека, не вызывая никаких проявлений болезни.

Второй период — продромальный (начальный, катаральный) — наступает после скрытого и длится 3-4 дня. У ребенка повышается температура, появляются катаральные явления (насморк, охриплость голоса, покраснение глаз, слезотечение). Постепенно эти явления усиливаются. К ним добавляются светобоязнь, одутловатость лица, лающий кашель. Может развиваться и отек гортани (ложный круп). В этот период наблюдается появление мелких белых пятнышек, окруженных красным ободком, на слизистой оболочке щек, против нижних коренных зубов (пятна Филатова-Коплика) что является характерным признаком кори. Они появляются за 2-3 дня до сыпи и исчезают на 1-2 день после высыпания.

Другой характерный признак кори — возникновение на слизистой оболочке мягкого и твердого нёба пятнышек красного цвета. В этот период дети раздражительны; у них ухудшается сон, аппетит, расстраивается кишечник. Дети старшего возраста могут жаловаться на головную боль и боли в животе, у них могут быть рвота и носовые кровотечения.

Третий период — высыпания — начинается новым подъемом температуры, ухудшением состояния, покраснением горла. На 4-6-й день заболевания появляется характерная красная крупнопятнистая сыпь. — Сначала — за ушами, на щеках и на лбу, а через несколько часов по всему лицу. Становясь все интенсивнее, сыпь на 2-й день покрывает все туловище, на 3-й — ноги и руки. Отмечается небольшой зуд кожи. Этот период продолжается 3-4 дня.

Четвертый период — пигментации (выздоровления) — начинается в день появления сыпи на руках и ногах. В это время сыпь на лице начинает темнеть и превращается в пятна коричневого цвета. Распространяясь сверху вниз, пигментация держится 7-10 дней. Кожа становится сухой, особенно на лице, ладонях и подошвах и шелушится. Температура постепенно снижается, улучшается общее состояние ребенка. Постоянный симптом кори — выраженный конъюнктивит с резкой гиперемией (покраснением) и гнойными выделениями, склеивающими ресницы по утрам. Периферические лимфатические узлы увеличены, иногда чувствительны при пальпации. Над легкими выслушиваются рассеянные сухие хрипы, иногда — среднепузырчатые влажные хрипы.

Тяжелым осложнением кори могут быть поражение центральной



нервной системы (энцефалит, менингоэнцефалит), параличи конечностей, поражение лицевого нерва. Возможны воспаления легких, среднего уха, отек гортани.

При появлении первых признаков заболевания надо сразу вызвать врача, который решает вопрос, госпитализировать ребенка или лечить дома. Основное значение в лечении кори имеют общие меры гигиены, диета, внимательный уход за больным ребенком. Больного кладут головой к окну, чтобы свет не падал в глаза. В теплое время года его полезно выносить на свежий воздух или поставить кровать у открытого окна.

Рекомендуются свежие фрукты и овощи, обильное теплое витаминизированное питье (овощные и фрук-

товые соки, морсы, компоты, щелочные минеральные воды). Необходимо полоскать рот раствором соды — 1 чайная ложка на стакан воды, в глаза надо закапывать 20%-ный раствор сульфацила. При упорном сухом кашле дают отхаркивающие средства (термопсис, корень алтея, мукалтин). Если развивается пневмония, назначаются антибиотики.

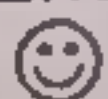
Корь особенно опасна для малышей до 2 лет, а также для ослабленных детей; поэтому их необходимо всячески оберегать от заболевания. Чтобы предупредить развитие заболевания у детей, бывших в контакте с больными корью, целесообразно вводить им гамма-глобулин. В этом случае заболевание либо не развивается, либо протекает очень легко.

## диалОги

— Дайте мне, пожалуйста, упаковку аспирина.

— Учтите, что с сегодняшнего дня аспирин подорожал.

— Тогда дайте мне упаковку вчерашнего.



— У меня для вас две новости — хорошая и плохая.

— Начинайте, доктор, с плохой. После того, как вы ампутировали мне левую ногу, ничто огорчить меня уже не может.

— Так вот, произошла ошибка. Мы собирались ампутировать правую ногу.

— О боже!

— А теперь — хорошая новость: анализ показал, что и правую ногу можно было не ампутировать.



— Доктор, у моего маленького сына сегодня появился первый зуб.

— Прекрасно!

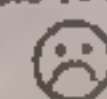
— Доктор, мой сын сегодня сделал первый шаг.

— Замечательно.

— Но сделав первый шаг, он упал и потерял первый зуб.

— Это ужасно!

— Но зато он произнес при этом свое первое слово. И если бы вы знали, доктор, что это было за слово!



— У меня большое несчастье: жена ушла и не оставила ни копейки.

— А у меня еще хуже: мало того, что жена не оставила мне ни копейки, так она еще и уходить не собирается.



# САУНА ОТ РАКА

Случай свел меня с женщиной, вылечившейся от рака матки в буквальном смысле лежа на печи. Болезнь была крайне запущенной, в четвертой стадии. Врачи считали, что проживет она не более года. От химиотерапии больная отказалась и уехала домой в деревню. Большую часть времени она проводила сидя возле русской печки или лежа на ней. Несколько часов подряд она выдерживала максимальную температуру, да еще укутывала спину одеялами. Через четыре года, когда мы снова встретились, она чувствовала себя здоровой. Этот случай чрезвычайно заинтересовал меня. Ведь общеизвестно, что любые тепловые процедуры считаются недопустимыми в официальной онкологии.

Однако идея лечения рака теплом не нова, она давно обсуждалась в литературе. Сторонники этой идеи исходят из того, что раковые клетки очень чувствительны к повышенной температуре — при 40° они прекращают развиваться. Целитель Александр Винокуров утверждает, что при воздействии такой температуры на организм в течение 10 дней раковые клетки гибнут, а нормальные — не изменяются, полностью сохраняя свои функции.

Наилучшие результаты с помощью гипертермических процедур получены при опухолях молочной железы, злокачественных лимфомах, раке толстой кишки, предстательной железы, гортани, щитовидной железы, почки, желудка и кишечника, саркомах. Согласно проводившимся исследованиям, из 1400 пациентов, лечившихся такими процедурами в течение пяти лет, примерно у 80% зафиксировано заметное улучшение — прекращение роста первичных и метастатических опухолей. У всех после первого же сеанса прекращались боли. Более чем у 60% больных на IV стадии заболевания после нескольких сеансов лечения исчезли метастазы и симптомы интоксикации. Включение общей гипертермии в комплекс лечебных мер после радикальных операций значительно уменьшает число рецидивов и снижает угрозу возобновления рака.

Попробуем разобраться в механизме воздействия высоких температур на раковые клетки.

По одной из теорий, онкологические заболевания связаны с внедрением вирусной РНК в геном или цитоплазму клетки. Есть основания утверждать, что гипертермические процедуры приводят к отделению от ма-



теринской клетки вируса и чужеродной РНК. Вынужденные выйти наружу, они становятся добычей иммунных клеток. Дальнейшая их судьба зависит от уровня иммунитета. Поэтому одно из важнейших направлений при лечении рака — укрепление иммунитета.

Но вернемся к воздействию высоких температур на клетки. Было установлено, что при температуре  $43,5^{\circ}$  раковые клетки гибнут. Однако выдерживать эту критическую температуру можно лишь краткий период. Поэтому, на мой взгляд, более приемлемы методики, ориентированные на  $40-42^{\circ}$ , но с длительным воздействием.

Ученые, разрабатывавшие гипертермические методы лечения, учитывали также способность опухолевых клеток энергично потреблять глюкозу. Постоянный дефицит глюкозы является естественным ограничителем фактором роста и деления раковых клеток. Было выдвинуто предположение, что если специально насыщать кровь глюкозой, то раковые клетки начнут поглощать ее без каких-либо ограничений, приводя себя в состояние энергетического перенасыщения.

Этот процесс усиливается при повышении температуры. Активно потребляющие глюкозу клетки после температурной стимуляции начинают испытывать кризис утилизации отходов производства энергии из глюкозы. Накапливающиеся в них молекулы органических кислот вызывают резкий, не совместимый с пределами стойкости клеточных мембран сдвиг в кислотности среды. Это срабатывает как детонатор — происходит самосгорание активных онкоклеток. Следовательно, во время тепловых процедур целесообразно давать

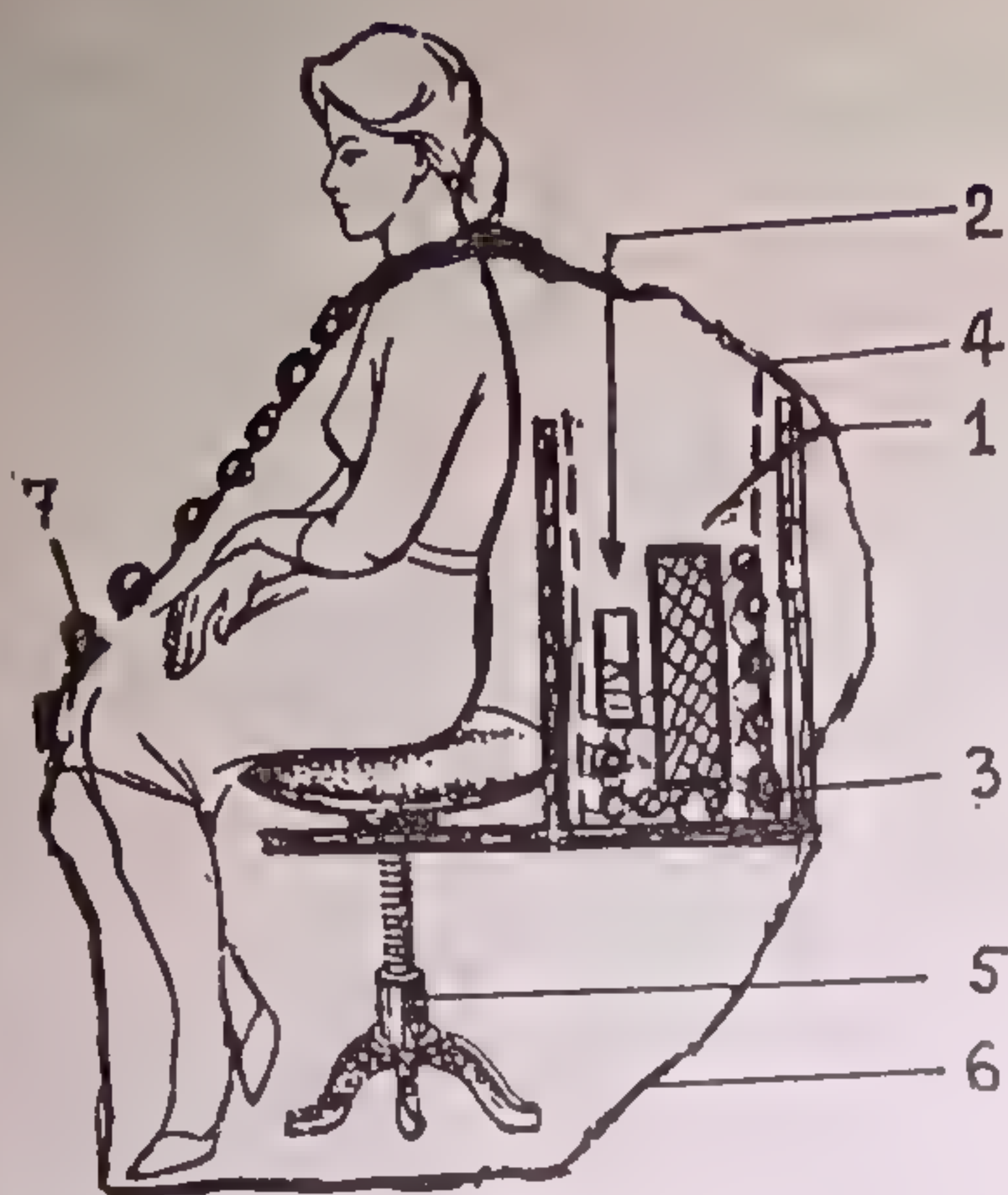
больному глюкозу (например, в виде меда).

Однако теоретические предсказания не во всем согласовывались с результатами практических исследований. Оказалось, что раковая опухоль неоднородна по структуре. Не все клетки в ней находятся в состоянии активного деления и обильного поглощения глюкозы. В каждой опухоли есть привилегированные пулы активно разрастающихся клеток и оттесненные от лимфатических и кровеносных сосудов периферийные клетки. До поры до времени периферийные слои опухоли находятся в относительно покое.

Экспериментальная практика подтвердила, что гипертермия в сочетании с гипергликемией (избыточность сахара) действительно обеспечивает разрушение тканей опухолей. Но вместе с тем оказалось, что какая-то небольшая часть клеток опухоли все же не погибает, несмотря на обширные некрозы ее основной массы. Из-за этого вскоре возникал рецидив болезни. Источником рецидива оказывались оттесненные раковые клетки, которые до того спали. После разрушения своих обеспеченных соседей эти клетки просыпались и начинали расти.

Итак, гипертермическое воздействие за пределами оптимума ( $43^{\circ}$  и более), приводя к некрозу активных онкоклеток, совершенно не сказывается на покоящихся слоях опухоли. Температуры же в пределах оптимума (до  $42^{\circ}$ ) переводят их из состояния покоя в более активное, а значит, и в более термочувствительное. Остается лишь подобрать нужный режим циклов воздействия, чтобы опухоль стала исчезать не только в своем активно растущем центре, но и по периферии.





- 1 — электроплитка с выключателем;  
 2 — баночки с водой (2-3 шт. по 30 г);  
 3 — камни; 4 — изоляция из алюминия;  
 5 — кресло; 6 — одеяло; 7 — застёжки.

Многие целители считают, что опухоль должна не некротизироваться (отмирать), а медленно рассасываться. Для этого надо придерживаться очень узких границ оптимального температурного воздействия. За верхним пределом начинается уже некроз опухоли. В пределах же оптимальных границ происходит медленное рассасывание опухоли, чему способствует и укрепление иммунитета. Поэтому в период гипертермальной терапии очень целесообразно применять такие эффективные иммуномодуляторы, как Т-активин или диуцифон — препараты, укрепляющие иммунную формулу, повышающие количество лимфоцитов в крови и лимфе, а также Т-клеток, клеток-киллеров, уничтожающих онкоклетки и микроорганизмы во внутренней среде организма. Температуры ниже этих границ не подавляют онкоклетки, а возможно, даже стимулируют

их. Именно эти температуры и считаются в официальной медицине противопоказанными при онкологических заболеваниях. Когда онкологи говорят, что прогревания могут усилить прогрессирование и метастазирование опухолей, они не учитывают воздействие сверхвысоких температур.

Однако и сверхвысокие температуры, как уже говорилось, не исключают рецидивов болезни. Похоже, неудачи некоторых исследователей объясняются тем, что они задавали при лечении предельную температуру и уделяли недостаточно внимания длительности воздействия на опухолевые клетки. Самым эффективным при лечении онкологических заболеваний мне кажется применение более мягких температур (40-42°) при более длительном, а значит, и более глубоком и равномерном воздействии.

Для этой цели прекрасно подходит домашняя сауна, предложенная Александром Винокуровым (см. рисунок).

Температуру в домашней сауне поддерживает электронагреватель (например, обыкновенная бытовая плитка мощностью 1,5 квт), который нагревает 2-3 баночки с водой, обложенные камнями. Вода кипит и испаряется, образуя мягкий пар. Все это нехитрое устройство размещается на прикрепленной к спинке кресла деревянной полке. Внутренние стенки полки изолируются листами алюминия. Можно использовать и алюминиевую камеру-морозилку от старого холодильника. Электрообогреватель должен быть обложен по бокам камнями. Важно, чтобы он не прикасался к стенкам полки.

Пациента усаживают в кресло и укутывают одеялом вместе с креслом. Желательно, чтобы внутри этого



«кокона» был электротерморегулятор, что обеспечивало бы постоянную температуру. Для контроля за температурой применяется специальный градусник.

Если для сауны используется кресло с подлокотниками, то над ними надо установить специальные дуги, чтобы внутри «кокона» оставалось небольшое пространство для циркуляции воздуха. Задняя спинка кресла не должна быть цельной.

Руки при желании можно вывести наружу, для чего сверху на пациента вместо одеяла надевают пальто и застегивают его на пуговицы, а ниже пояса укутывают одеялом. Голова при гипертермических процедурах остается снаружи. Одно из важных достоинств домашней парилки в том, что прогревается все тело (через полчаса-час температура тела достигает 40°), но при этом человек дышит воздухом комнатной температуры. Кстати, локальные прогревания отдельных частей тела или органов, на мой взгляд, неэффективны. По-видимому, это связано с обратными сосудистыми реакциями на местное прогревание.

Во время гипертермической процедуры рекомендуется пить горячий чай (травяной или зеленый) с медом — для усиления потоотделения. Чтобы пот легко впитывался, надевают нижнее белье из хлопка. После окончания процедуры принимают контрастный душ, чтобы охладить тело до нормальной температуры.

При онкологических заболеваниях проводят по два гипертермических сеанса в день (утром и после обеда) продолжительностью от двух до четырех часов. Оптимальная температура воздуха — 40-42°. Курс лечения — 10 дней. Его повторяют 6-10 раз с перерывами в 10-30 дней.

Дополнительно рекомендуются меры очистки крови от продуктов распада клеток: лечебное голодание, сокотерапия (например, прием соков из овощей, фруктов и ягод красного, желтого и черного цветов), прием адсорбентов, вегетарианское питание, глинолечение и др.

Еще лучше использовать для домашней сауны специальную печь с инфракрасным облучением. Ее лучи более мягкие, они проникают в ткани равномернее и глубже. Такие печи поступают в продажу и для домашнего использования.

У инфракрасного теплового воздействия несколько преимуществ. Во-первых, оно легче переносится. Это особенно важно для тяжело больных и ослабленных людей. Во-вторых, оно более эффективно для случаев глубокого залегания опухолей и метастазов. К сожалению, сведений о специальных исследованиях по применению инфракрасного прогрева мне пока не попадалось. Уверен, это — дело будущего.

Несмотря на то, что в официальной медицине прогревы организма при онкозаболеваниях считаются противопоказанными, в России и за рубежом существуют клиники, где лечат эту болезнь именно теплом. Есть такая клиника, например, в Горьком, где применяют тепловую камеру в виде саркофага (так же, как и в описанном здесь методе, голова остается снаружи). Процедуры проводятся под контролем приборов.

В заключение хочу сказать, что длительная гипертермия тела — очень физиологичный метод. Он напоминает лихорадку — естественную реакцию организма на возбудителя болезни, когда организм с помощью повышения температуры борется с заболеванием.



# ЗАГАДКА ВИТИЛИГО

Витилиго — разновидность дерматоза, кожного заболевания, проявляющегося в депигментации (обесцвечивании) кожи. При витилиго образуются резко отграниченные белые пятна, их размер и количество могут увеличиваться. Близко расположенные пятна иногда сливаются.

Несмотря на то, что болезнь известна с древних времен и название ей дал еще римский врач Цельс, причины витилиго не известны до сих пор. Нет и надежных методов лечения этой болезни. Существует несколько гипотез ее происхождения. Чаще всего говорят о вирусном происхождении витилиго, вызванном ослаблением иммунитета. Примерно в 40% случаев болезнь носит наследственный, семейный характер. Обострение и вспышки болезни часто бывают связаны с нарушениями со стороны нервной системы, с эмоциональными стрессами. В последние годы витилиго стало встречаться среди рабочих некоторых химических производств как профессиональное заболевание.

Начинается витилиго обычно в детстве или юности, когда психика особенно уязвима, и реакция окружающих (насмешки ровесников, повышенное внимание взрослых) может привести к развитию болезни. Отсюда вытекает одно из правил профилактики обострений — создание спокойной, бодрой обстановки.

Лечение витилиго еще в Древней

Индии и Египте проводили с помощью растений. Позднее из этих растений выделили вещества, которые при облучении темнеют. Их называют фотокумаринами. Некоторые из таких веществ до сих пор используют для лечения витилиго. Это псорален, который выделяют из плодов и корней сорного растения *псоралея костяковая* (растет в Средней Азии), аммифурин, добытый из растения *амми большая*, и др. Препараты на их основе применяют и внутрь (в виде таблеток), и наружно — втирают в обесцвеченные участки кожи. Затем пораженные места могут облучать ультрафиолетовым или лазерным светом. Лечение длительное, включает несколько курсов, проводится под постоянным наблюдением врача, так как могут появиться побочные эффекты (боли в желудке, тошнота, зуд). Обязателен прием витаминов (С, В, РР, пантотенат кальция и др.). Положительные результаты наблюдаются в 30-75% случаев, чаще всего у детей и у молодых людей с небольшими сроками болезни. Для профилактики обострений полезно принимать отвар зверобоя продырявленного и сборы на его основе.

## Советы народной медицины

В лечении витилиго как болезни с неясной этимологией врачи и целители разных времен старались использовать самый широкий спектр



веществ растительного и животного происхождения.

Большое внимание лечению этого заболевания уделял, в частности, выдающийся армянский ученый и врач XVI века Амирдовлат Амасиаци. Вот несколько рекомендаций, приведенных в энциклопедической книге этого просветителя «Ненужное для неучей». Заметим: как большинство старинных рецептов, они не содержат точной дозировки при употреблении, поэтому, прежде чем непосредственно применить их, стоит посоветоваться с фитотерапевтом.

*Повилика.* Напомним, это растение, которое своими цепкими оранжевыми стеблями оплетает огородные растения и потому считается злостным сорняком. Амасиаци применял настой растения при витилиго, веснушках и шрамах.

*Семена редьки.* Рекомендуемая доза при приготовлении отвара — 0,4 грамма. Но это средство противопоказано при заболеваниях печени.

*Масло фисташковое, дынное* (из семян самаркандской дыни). Отмечается, что прием этих масел помогает излечению витилиго и лишаяев.

Если эти рецепты из-за отсутствия точного указания дозировки не подойдут, можно воспользоваться советами Амасиаци по применению мазей и растирок.

*Аконит.* Листья измельчают и растирают с уксусом и растительным маслом. Приготовленной массой натирают места, пораженные витилиго, экземой, проказой. Но следует помнить, что растение это чрезвычайно ядовито.

*Кресс посевной.* Измельчить, отжатым соком смазывать кожу при витилиго, экземе, зуде, лишаях.

*Зеленый грецкий орех.* Соком измельченных плодов смазывать пораженные места.

*Воловик красильный, марена красильная.* Измельчить корни того или другого растения, выжатым соком смазывать обесцвеченную кожу.

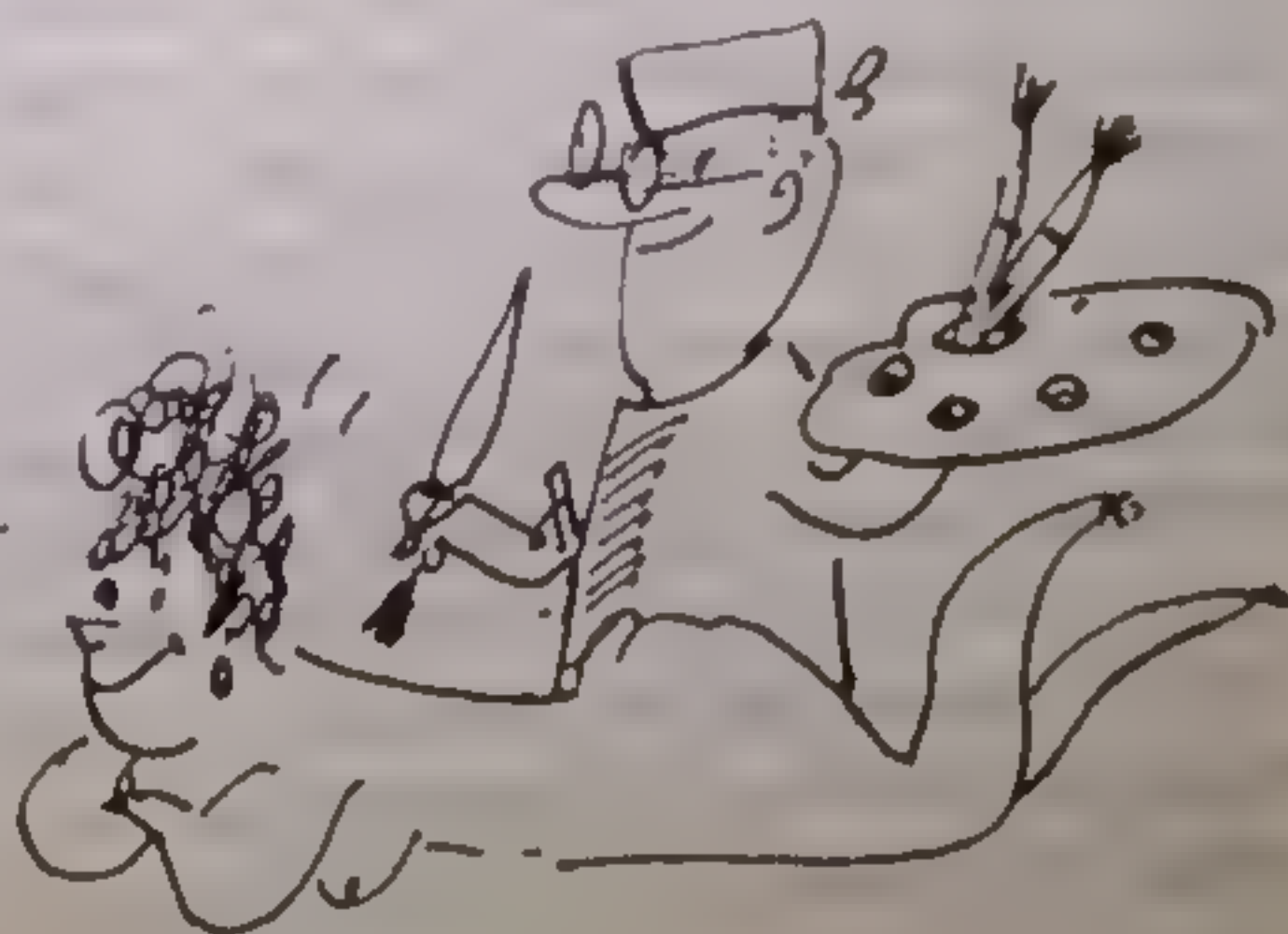
*Кора платана.* Сжечь и пепел втирать в кожу при витилиго.

*Жженный рог.* Сжечь кусочек коровьего рога или копыта, проварить с уксусом и смазывать обесцвеченную кожу.

Хорошими средствами при лечении витилиго Амасиаци считал втирание мумиё и постоянное ношение изумруда. Для профилактики болезни он рекомендовал применять отвары и настои из листьев и семян подорожника, аира, девясила, цитварной полыни. Наоборот, употребление молока и сома (разновидность рыбы) расценивал как фактор, сопутствующий появлению витилиго.

Теперь рассмотрим предложения русской народной медицины.

*Ряска.* Растущую на водной поверхности прудов ряску собрать, просушить. Смешать с медом в пропорции 1:1, принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день перед едой в течение шести месяцев. Кстати, не меньший срок предполагает лечение всеми описанными средствами. Точно также при всех методах лечения после втирания в кожу различных средств целесообразно подвергать ее ультрафиолетовому облучению, то есть загорать на солнце или пользоваться ртутно-кварцевой лампой.





Травник Н.И. Мазнев в книге «Народные способы лечения» приводит такие рецепты.

**Пастернак.** Выжать сок из корней, втирать в обесцвеченные пятна. Или растереть до кашицы цветы растения, после чего 2 ст. ложки смешать со 100 граммами вытопленного нутряного свиного сала и протомить на медленном огне 2,5 часа. Мазью смазывать пятна, после чего следует позагорать.

**Жженая шкура змеи.** Автор по опыту русских знахарей утверждает: шкура черной змеи, сожженная без доступа воздуха и смешанная со свежим нутряным жиром в пропорции 1:4, является хорошим средством против витилиго.

Известный санкт-петербургский врач-гомеопат Б.С. Тайц считает, что витилиго связано с недостаточной функцией надпочечников, поэтому рекомендует применять те гомеопатические препараты, которые способствуют ослаблению нервного напряжения. Кроме того, он предлагает следующие растительные средства.

**Герань.** Готовится такой настой: 10 г душистой герани залить стаканом кипятка. Выпить в течение дня глотками. Курс лечения — месяц, через две недели можно повторить. Одновременно выполнять такую дыхательную гимнастику: активный выдох, сочетающийся с произнесением звуков, своеобразное рыдание.

**Бергамотовое масло.** По мнению Б.С. Тайца, оно благотворно влияет на кожу, пораженную витилиго. Нужно смазывать маслом обесцвеченные пятна, после чего подвергать их облучению солнечным светом или ртутно-кварцевой лампой. При этом и других методах лечения автор советует набраться терпения, так как срок выздоровления обычно назвать очень трудно.

**П**рошло восемь месяцев с тех пор, как медико-инженерный центр «Аквита» начал заниматься распространением цитаминов и консультированием пациентов по вопросам, связанным с их применением. За этот период в наш центр по этому поводу обратилось более 480 человек, было получено огромное количество писем.

По-видимому, наступило время провести предварительный анализ эффективности цитаминов, хотя об отдаленных результатах пока говорить рано.

Поскольку работники центра «Аквита» несут непосредственную ответственность за эффективность использования цитаминов перед читателями журнала «Будь здоров!», где подробно рассказывалось об этих препаратах, предлагаем им ознакомиться с некоторыми нашими выводами.

В нашей практике цитамины оправдали надежды, возлагавшиеся на них. Это отличные препараты, которые целенаправленно действуют на тот или иной орган и улучшают качество его работы. В этом их достоинство и в то же время недостаток — отлаженная работа одного органа не может нормализовать деятельность всего организма. Поэтому для получения ожидаемого эффекта необходимо корректировать и образ жизни, и систему питания. Лучше это делать под руководством врача. Подбор цитаминов должен быть сугубо индивидуальным: количество, вид и последовательность приема препаратов зависит от состояния пациента, его особенностей. К тому же обилие пищевых добавок на рынке парафарма-



Елена Сотникова,  
доктор медицинских наук, профессор

ЦИТАМИНЫ

# ТАБЛЕТКИ от старости

цевтики иногда приводит к тому, что обращающиеся к нам пациенты принимают взаимоисключающие или несовместимые пищевые добавки, что, естественно, искажает конечный результат.

Цитамины — не панацея от всех болезней, поэтому общие рекомендации: использовать при болезнях сердца, почек, глаз, печени и так далее — очень ориентировочный подход, при котором не учитываются анатомические нарушения органов, некоторые системные заболевания, наличие уже сформированных серьезных осложнений. Во многих случаях для достижения позитивных результатов требуется комбинированный прием цитаминов в течение довольно продолжительного времени.

К сожалению, мы не всегда имеем возможность проследить действие цитаминов на пациентов, проживающих в других городах России и СНГ, но тем не менее тот материал, которым мы располагаем на сегодняшний день, дает право сделать вполне оптимистические выводы об эффективности этих препаратов.

Большинство пациентов после двухнедельного приема цитаминов субъективно чувствуют себя намного лучше: у них появляется бодрость, улучшается сон, снижается одышка,

нормализуется координация движений, стихают боли.

Объективные данные, подтвержденные обследованиями, свидетельствуют, что нормализуется сердечный ритм, исчезают явления мерцательной аритмии, снижается артериальное давление, при диабете второго типа снижается уровень сахара в крови (при тщательном подборе цитаминов), уменьшаются боли в суставах и позвоночнике, исчезает белок в моче и уровень остаточного азота, при гепатитах нормализуется биохимический состав крови. Прекрасные результаты получены при хронических бронхитах, эмфиземе, бронхоэктазах. У многих пациентов, страдающих патологией щитовидной железы, нормализовался уровень тиреоидина.

В трех случаях язвенной болезни желудка наступила полная эпителизация язвенного дефекта (получено гастроскопическое подтверждение).

При климактерических состояниях существенное облегчение наступает уже после двухнедельного приема комплекса препаратов — женщины избавляются от раздражительности, головных болей, приливов.

При простатите цитамины снимают основные симптомы — учащенное мочеиспускание, болевой эффект и



др. Для полного излечения требуется длительный курс.

Почти каждый обращавшийся к нам пациент в той или иной степени страдал патологией опорно-двигательного аппарата (остеохондрозом, артритом, артрозом и т.д.). Курс лечения в таких случаях рассчитан на два месяца, в некоторых случаях его приходится продлевать. Здесь всегда необходим комплексный подход, то есть кроме хондрамина, который является базисным препаратом, нужно применять лечебную физкультуру, массаж и другие процедуры, изменить питание.

В «Аквите» наблюдаются несколько человек, которые до приема цитаминов испробовали разнообразные виды лечения, но по-прежнему с трудом передвигались, не могли обойтись без костылей или трости. После курса цитаминов они перестали пользоваться костылями и тростью. В большинстве случаев это люди очень пожилого возраста, многие из них одиноки, и полученные результаты для них жизненно важны.

Более сложная ситуация — у пациентов с ДЦП, рассеянным склерозом, эпилепсией, болезнью Паркинсона. Мы получили определенные положительные результаты у детей с ДЦП, но это только начало, пока не ясно, насколько они стабильны. В случаях олигофрении наследственного происхождения улучшения не наблюдалось. Для пациентов с рас-

сеянным склерозом и болезнью Паркинсона используется 4-недельный курс цитаминов в комбинации с инъекциями кортексина. После проведения курса наблюдается положительная динамика, особенно при рассеянном склерозе.

Хорошие результаты отмечаются при постинфарктных состояниях, ИБС, кардиосклерозе, миокардитах, то есть при тех заболеваниях сердца, когда страдают сосуды и сердечная мышца. Практически у всех таких пациентов существенно улучшалось состояние. Сокращался реабилитационный период после перенесения инфаркта, улучшались электро- и эхо-кардиограммы. Несколько хуже были результаты при пороках сердца в стадии декомпенсации и при аневризмах.

Особую группу наших пациентов представляют пожилые люди с нарушениями мозгового кровообращения, церебросклерозом, постинсультными состояниями. Таких пациентов очень много. Им прекрасно помогает комбинация церебрамина, вазаламина и кортексина: улучшается координация, исчезает головокружение, восстанавливается память.

Особенно перспективным препаратом является кортексин. Мы возлагаем на него большие надежды.

Чтобы не быть голословной, приведу несколько отзывов о лечении цитаминами, присланных нам пациентами.

*«Прочитав статью «Таблетки от старости» в журнале «Будь здоров!», мы с мужем заинтересовались цитаминами. У мужа была стенокардия. Он прошел два курса лечения корамином и вазаламином с перерывом 3 месяца. Сердечных лекарств больше не принимает.*

*Я поправила зрение офталамином, церебрамином, вазаламином. Нам обоим по 63 года. Мы ведем здоровый образ жизни, занимаемся бегом, катаемся на лыжах, на велосипеде.*

Попова Алла Александровна,  
Москва, ул. Паустовского, 4-579



«После курса цитаминов по поводу хронической пневмонии, бронхиальной астмы, хронического пиелонефрита, увеличения щитовидной железы (сопровождающегося снижением функции), сердечной недостаточности (следствие миокардита) ощущаю несомненное улучшение: уменьшилась одышка, исчезла аритмия, практически нет кашля, уменьшились отеки, уменьшился объем щитовидной железы (по показаниям УЗИ — на 10%), повысилась работоспособность. Уверена в необходимости продолжения лечения цитаминами.»

Цывакина П.Г., Москва,  
Алтуфьевское шоссе, 42-50

«Случайно узнала от знакомой, что у нее прошла катаракта после приема офталамина. Я купила таблетки и стала питать свою катаракту. После двух курсов, то есть приема 40 таблеток, стала видеть очертания предметов, различаю белый и черный цвета.

Продолжала пить офталамин, пока не проконсультировалась у врача. Она предложила еще два наименования препаратов: вазаламин и церебрамин.

Очень надеюсь, что таким способом излечу свой недуг.»

Байкова Людмила Петровна,  
Москва, ул. Голубинская, 7-2-100

«Мой муж, которому уже 80 лет, начал принимать цитамины от тяжелой формы старческого склероза. Уже через 10 дней он почувствовал улучшение: перестал заговариваться, стал бодрее, начал каждый день бриться, у него меньше затруднений в подборе слов при речи, улучшилось общее состояние.

Благодарим разработчиков лекарств из Института геронтологии.»

А. Борозина,  
Москва, ул. Вавилова, 93-84

---

В Медико-инженерном центре

**«АКВИТА»**

можно приобрести цитамины («таблетки от старости»),  
получить консультацию,

а также пройти курс лечения кортексином (возможно на дому).

Для постоянных покупателей консультация бесплатная.

Предусмотрена рассылка цитаминов по почте.

Адрес: 129226 Москва, Сельскохозяйственная ул., 12а

☎ (095)181-33-64, 181-86-53, 181-50-73

Для подписчиков журнала «Будь здоров!»  
и для постоянных покупателей цитаминов предусмотрены скидки.



## ЛЕЙКЕМИЯ И ПИТАНИЕ

Существует множество теорий относительно причин возникновения лейкемии. Одна из новейших теорий разработана Мичио Куши. Дисбаланс элементов *инь* и *ян* в питании, считает Куши, является причиной нарушения метаболизма и ослабления иммунной системы. По его мнению, лейкемия представляет собой болезнь *инь*, которая обусловлена преобладанием в питании иньских продуктов: сахара, шоколада, других сладостей, кофе, прохладительных напитков, тропических фруктов, молока и других кислотных продуктов.

Обычно кровь характеризуется слегка щелочной реакцией с показателем pH в пределах 7,3-7,45. Если показатель pH ниже 7, то это говорит о кислой реакции крови, если выше, то о щелочной. Кислая реакция классифицируется как свойство *инь*. Высокий показатель pH, напротив, рассматривают как признак *ян*.

Организм компенсирует качественные недостатки крови посредством нескольких механизмов, например удаляя избыточные кислоты при дыхании или с мочой. Кроме того, наша кровь содержит некоторое количество буферных веществ, таких, например, как двууглекислая сода, которые нейтрализуют кислоты. Таким образом поддерживается сла-

бощелочная реакция крови. Тем не менее при некоторых обстоятельствах оказывается невозможным поддерживать нормальный баланс крови — и возникают серьезные расстройства здоровья, в частности лейкемия.

Итак, разгадка лейкемической патологии, возможно, связана с питанием. При всех формах лейкемии наблюдается повышенный уровень содержащихся в крови липидов. Для нормального жирового обмена необходимы витамин E, гепарин, окись магния, а также активированная магнием липаза. Как предполагается, с жировым обменом связан и цинк, который входит в состав более чем 100 ферментов. Содержание цинка в лейкоцитах у пациентов с различными острыми или хроническими формами лейкемии постоянно держится ниже нормы. Кстати, дефицит цинка характерен для всех форм рака.

Роль витамина E в липидном обмене весьма существенна. В экспериментах, проводимых с животными, выяснилось, что у крыс при недостатке витамина E вырабатывается избыточное количество белых кровяных телец, которое снижается, когда они вновь получают этот витамин в достаточном количестве. Кроме того, у животных, испытывающих дефицит витамина E, отмечаются повышенное



содержание лейкоцитов в крови и аномалии костного мозга.

Витамин Е способствует увеличению в крови тромбоцитов. Поэтому его назначают детям при остром лейкозе: при этом заболевании число тромбоцитов в крови снижается. Более того, применение этого витамина в случае подростковой анемии приводило к быстрому улучшению состояния костного мозга.

Доктор Эймард Пойдок из Медицинского колледжа в Эри, Пенсильвания, провела ряд чрезвычайно интересных исследований на мышах, страдающих лейкемией. Она давала им дополнительные дозы витамина B<sub>12</sub> и аскорбиновой кислоты. Уже на ранних стадиях лечения новые злокачественные клетки не возникали. А после седьмой дозы указанных препаратов злокачественные новообразования исчезли. Опухолевые клетки были разрушены.

Доктор Татсуичиро Акизуки в 1945 году работал директором терапевтического отдела в госпитале Св. Франциска в Нагасаки и пережил атомную бомбардировку. Большинство пациентов этого госпиталя, расположенного на расстоянии мили от эпицентра взрыва, сумели перенести первоначальное воздействие взрыва, однако вскоре они обратились за помощью по поводу симптомов лучевой болезни вследствие радиации, вызванной бомбардировкой. Доктор Татсуичиро Акизуки предписал персоналу и пациентам клиники строгую макробиотическую диету на основе нешлифованного риса, продуктов из сои, морских вегетарианских продуктов, хоккайдской тыквы и морской соли, запретив употребление сахара

и сладостей. В результате ему удалось сохранить жизнь всему персоналу и всем пациентам госпиталя, в то время как многие из тех, кто пережил ядерный взрыв в городе, впоследствии погибли от лучевой болезни.

Лейкемия может развиваться и в результате контакта с канцерогенными веществами. Много лет назад я был знаком с подростком, отец которого владел бакалейной лавкой. У него в подвале хранился мешок необработанного арахиса. Мальчик любил полакомиться этими орехами. Через несколько месяцев он заболел лейкемией. Отец продал магазин, и по рекомендации врача семья переехала в Лос-Анджелес. Там отец нашел другую работу, у него не стало лавки, а следовательно, и арахиса. Обследование, которое прошел мой товарищ спустя год, показало, что он выздоровел. Вывод напрашивается сам собой: видимо, арахис был заплесневелым и содержал какие-то вредные вещества типа афлатоксинов, которые являются канцерогенными.

Дефицит магния также имеет отношение к развитию лейкемии. Доктор Юлиан Александрович из Кракова (Польша) установил, что показатель частоты возникновения лейкемии крупного рогатого скота значительно выше в северных частях Польши, отличающихся магниевым дефицитом, по сравнению с южными, более богатыми магнием районами.

Существует связь и между лейкемией и витамином С. В Орегонском университете установили, что мыши, получавшие большие дозы витамина С, показали лучшую сопротивляемость заболеванию по сравнению с



с животными, не получавшими этого витамина. Группа животных, которой давали витамин С, оказалась в состоянии производить на 100% больше интерферона, который, по некоторым данным, стимулирует отторжение раковых клеток.

При различных серьезных заболеваниях, в том числе и онкологических, в организме наблюдается дефицит аскорбиновой кислоты. У больных с различными формами лейкемии, саркомой клеток ретикулюма, болезнью Ходкинса и множественными миеломами отмечалась пониженная концентрация аскорбиновой кислоты как в плазме, так и в белых кровяных тельцах.

Ряд исследователей обратили внимание на связь курения с возрастанием риска заболевания лейкемией примерно на 30%, что и вызывает ежегодно порядка 3600 случаев заболевания у взрослых пациентов. Хорошо известно, что никотин разрушает витамин С. Вследствие этого в организме возникает дефицит аскорбиновой кислоты, которая способствует отторжению раковых клеток и стимулирует иммунную систему.

Если продолжить разговор о микроэлементах, то следует обратить внимание на роль селена. Доктор Герхард Шрауцер из Калифорнийско-

го университета провел исследования в 27 странах и пришел к выводу, что статистика смертности в результате онкологических заболеваний показывает обратно пропорциональную зависимость между числом летальных исходов и содержанием селена в типичной диете, характерной для той или иной страны. Это исследование касалось лейкемии, а также рака груди и яичников.

По мнению Герберта Шелтона и некоторых других исследователей, вегетарианцы реже заболевают раком, чем невегетарианцы. Это связано с тем, что избыток белков способен вызвать протеиновое отравление, которое, как считает Шелтон, можно рассматривать в качестве причины раковых заболеваний. А вот доктор Макс Герзон видит причину возникновения онкологических заболеваний в нарушении нормального уровня содержания калия и йода. Кроме того, он обращает внимание на то, что дети, питающиеся консервированными продуктами, больше подвержены лейкемии вследствие отравления печени.

Таким образом, правильное питание очень важно для больных лейкемией, которые нуждаются в лечебном питании, включающем натуральные продукты. При таком лечении практически не бывает побочных эффектов и рецидивов.

Я твердо убежден, что причиной раковых заболеваний является неправильное питание. Мне удалось излечить самого себя и многих моих пациентов, всего лишь должным образом организовав питание, чтобы оно включало достаточное количество витаминов.





# МИКРОЭЛЕМЕНТЫ. Кому что нужно

Избыток или недостаток минеральных веществ часто является причиной разного рода недугов и болезней.

В предлагаемых таблицах показана связь между заболеваниями и избытком или дефицитом минеральных веществ в организме. Проверив себя по таблицам, вы можете определить, с избытком или недостатком каких элементов связаны ваши недомогания и, соответствующим образом изменив питание, восстановить баланс минеральных веществ.

## Правила пользования таблицами

Возьмите чистый лист бумаги того же формата, что и таблица, наложите его на нужную строку и отметьте галочками дефицит минеральных веществ по соответствующей строке недомогания. Например, человек страдает потерей аппетита, артритом и атеросклерозом. В группе «дефицит» галочки появятся под колонками: железо, магний, натрий, фосфор, цинк, затем под колонкой цинк и, наконец, под колонками: йод, кремний, магний и цинк. Из полученных данных делаем вывод о дефиците цин-

ка, так как он встречается чаще всего. После этого проверьте себя по группе «избыток». Ваши болезни могут быть связаны с избытком железа, кальция, марганца, натрия, селена (встречается дважды). Отсюда делаем вывод о необходимости контролировать норму железа в размере 10 мг%, кальция — 500-2000 мг% (в зависимости от возраста), натрия — 6000 мг%, селена — 100-200 мкг% (не более 2 зубчиков чеснока в сутки).

В таблицах знаком «минус» (—) отмечен дефицит минеральных веществ, а знаком «плюс» (+) — избыток.

Чтобы правильно организовать питание, необходимо знать, сколько и каких минеральных веществ содержится в тех или иных продуктах питания. В следующем номере нашего журнала будет опубликована таблица содержания минералов в продуктах. С ее помощью вы сможете скорректировать свое питание, включив в него продукты, способные покрыть дефицит минеральных веществ в вашем организме, и исключив те, которые содержат избыточные для вас элементы.



## Недомогания при дефиците минералов

	Железо	Йод	Калий	Кальций	Кобальт	Кремний	Магний	Марганец	Медь	Натрий	Селен	Сера	Фосфор	Фтор	Хром	Цинк
Агрессивность							—									
Алкоголизм																—
Аллергия				—												
Анемия	—						—		—							
Апатия		—														—
Артрит																—
Атеросклероз		—				—	—									—
Бесплодие																—
Бессонница			—				—									
Бронхит				—												
Выпадение волос		—				—	—		—							—
Геморрой							—									
Гепатит				—												
Гипертония							—									
Гипотония			—				—									
Головокружение	—						—			—						—
Глазные болезни																
Грибковые заболевания					—											
Депрессия			—				—									
Дряблость кожи		—			—				—							
Замедление роста			—	—			—				—				—	—
Запор	—		—													

Зоб

Зябкость рук, ног



[illegible][illegible]



	Железо	Йод	Калий	Кальций	Кобальт	Кремний	Магний	Марганец	Медь	Натрий	Селен	Сера	Фосфор	Фтор	Хром	Цинк
Потеря вкусовых ощущений										—						—
Потеря обоняния							—									—
Простатит						—										—
Проницаемость капилляров						—				—						—
Рак		—				—				—						—
Ревматизм				—		—										—
Сердечная аритмия							—									—
Слабость		—		—			—					—				—
Снижение функций поджелудочной железы																—
Судороги			—	—			—	—	—	—						—
Сыпь																—
Тахикардия	—	—	—	—			—			—						—
Ухудшение памяти																—
Угри			—			—										—
Утомляемость	—	—	—				—		—	—				—		—
Экзема																—
Эмфизема легких									—							—



## Недомогания при избытке минералов

	Же- лезо	Йод	Ка- лий	Каль- ций	Ко- бальт	Крем- ний	Маг- ний	Марга- нец	Медь	Нат- рий	Св- лен	Сера	Фос- фор	Фтор	Хром	Цинк
Артрит											+					
Атеросклероз											+			+		
Базедова болезнь											+					
Воспаление кожи и слизистых обо- лочек											+					
Выпадение волос											+					
Гипертония											+					
Гипотония							+									
Депрессия				+					+							
Замедление сер- дечного ритма							+									
Ломкость ногтей											+					
Мышечные боли								+	+		+		+			
Наросты на костях														+		
Неподвижность суставов														+		
Остеопороз				+										+		
Остеохондроз														+		
Отёчность										+						
Потеря аппетита	+			+				+		+						
Провалы памяти				+				+								
Раздражитель- ность				+					+	+	+					



Борис Лямин,  
кандидат медицинских наук, врач-уролог

ТЕРАПИЯ

# ПРЕОДОЛЕНИЕ ЦИСТИТА



У меня на приеме — мама с девочкой тринадцати лет. У ребенка внезапно появились боли при мочеиспускании, в туалет она стала бегать чаще, вечером у нее поднималась температура. Мама считает, что два дня назад, когда в жаркий вос-

Фото Александра Литина

кресный день они выезжали купаться на речку, дочка переохладилась и застудила мочевой пузырь.

В быту распространено мнение, что цистит возникает в результате

перво  
ние с  
щим  
являе  
лежит  
моче  
путем  
ла, л  
дящи  
сосед  
орган  
мужчи  
щин —  
предс  
ние сл

Ср  
больш  
силу с  
чевыде  
коротк  
тельно  
попада  
щин с  
простат  
страда  
родов  
рован,  
характе  
нужно, с

Но л  
вочек?  
ний, под  
ло у мо  
Бывает,  
у девочк  
бессимп  
(такое т  
для этой  
правляет  
покоенн  
ем лейко  
попали р  
Благо  
нологий,  
возможн



переохлаждения. Да, переохлаждение служит фактором, способствующим развитию болезни, но никак не является ее причиной. Причина же лежит в проникновении инфекции в мочевой пузырь — либо восходящим путем из мочеиспускательного канала, либо, что бывает редко, нисходящим путем из почек. Заболевания соседствующих с мочевым пузырем органов — предстательной железы у мужчин и матки с придатками у женщин — могут стать причиной цистита, представляющего из себя воспаление слизистой мочевого пузыря.

Сразу подчеркну, что цистит больше всего поражает женщин в силу особенностей строения их мочевыделительной системы, а именно короткого и широкого мочеиспускательного канала, в который быстрее попадает инфекция. Цистит у женщин столь же распространен, как простатит у мужчин. Особенно часто страдают женщины, у которых после родов мочевой пузырь был травмирован, а также женщины, которые по характеру работы не могут, когда нужно, сходить в туалет.

Но почему цистит возникает у девочек? Замечу, что случаи заболеваний, подобных тому, какое произошло у моей юной пациентки, нередки. Бывает, что острый цистит протекает у девочек быстро и сменяется почти бессимптомной хронической формой (такое течение вообще характерно для этой болезни). К урологу их направляет лишь школьный врач, обеспокоенный повышенным содержанием лейкоцитов в моче, если к нему попали результаты обследования.

Благодаря внедрению новых технологий, у урологов сейчас есть возможность получать самые точные

сведения о состоянии организма на самых ранних стадиях недуга. И сегодня мы не назначаем никакого лечения даже при явно выраженном цистите, если не узнаем, какой вид возбудителя послужил источником болезни. Благодаря ДНК-диагностике было выявлено, что у девочки, приведенной мамой на прием, возбудителем цистита была банальная кишечная палочка. Я этому совершенно не удивился — наша практика показывает, что у девочек воспаление мочевого пузыря, как правило, возникает из-за проникновения в мочеиспускательный канал кишечных бактерий. Каким путем? Да самым обычным, если девочку не научили подмывать анус после опорожнения кишечника или научили этому неправильно, то есть когда движения при мытье направляются не от уретры к анальному отверстию, а наоборот.

При проведении бесед с мамами заболевших девочек чаще всего выявляется их полное невежество относительно элементарных правил личной гигиены. К сожалению, в немалой степени мы должны адресовать эти упреки нашему санитарному просвещению, которое, десятилетиями призывая мыть руки после каждого посещения туалета, продолжает стыдливо умалчивать, что сначала надо омыть наружную часть того органа, который только что произвел работу, ибо даже самая высококачественная туалетная бумага не в состоянии убрать грязь на микроуровне. А в результате имеем распространенные глистные инвазии, геморрой, заболевания толстого кишечника и, естественно, патологии мочевыделительных органов.

ДНК-диагностика позволила уро-

и купаться  
илась и за-  
но мнение,  
результате



логам определить новые, более совершенные подходы в лечении цистита. Теперь мы знаем, что эта болезнь вызывается не только вредной кишечной и мочевой флорой, но также и уреоплазмой и микоплазмой — бактериями типа хламидий. В соответствии с этим появилась возможность и лечение проводить дифференцированно. С учетом выявленного агента мы назначаем антибиотик, воздействующий на эту флору, комплексную антибактериальную и противовоспалительную терапию сочетаем с местной магнитолазеротерапией, что дает хороший результат.

Хочу остановиться еще на одном заблуждении — относительно легкости течения цистита. Оно сформировалось, по-видимому, из-за того, что перешедшая в хроническую стадию болезнь проявляет себя не постоянно, а сезонными обострениями — 2-3 раза в год. Их возникновению способствует снижение иммунитета за счет перенапряжения организма, стрессов, переохлаждения, потребления пищи, бедной витаминами, злоупотребления спиртным и чрезмерно активного секса.

Если больная в период такого обострения несколько сойдет его симптомы приемом бисептола или фурагина, то это не спасет ее от дальнейшего развития патологического процесса. Хронический, недолеченный цистит может принять геморрагическую форму, при которой слизистая мочевого пузыря начинает кровоточить, сморщивается, заменяется соединительной тканью. Появляется недержание мочи при кашле, смехе. Далее инфекция может подняться вверх по мочеточнику в почки, что приведет к цистопиелиту — так

называется пиелонефрит, возникший в результате восходящей инфекции. Длительность развития такой болезни зависит от вида инфекции и индивидуального иммунитета женщины.

При появлении болей при мочеиспускании женщина должна проявить беспокойство и сдать хотя бы общий анализ мочи. Даже на основании такого анализа специалист может судить о необходимости дальнейшего обследования.

Для профилактики заболевания, помимо выполнения правил личной гигиены и половой культуры, что я настоятельно подчеркиваю, женщинам полезно потреблять как можно больше жидкости — не менее 2,5 литра в день с учетом супов и соков. Не следует пересаливать пищу, злоупотреблять животными белками, так как при переваривании мяса образуется избыток вредной мочевой кислоты, лучше отдавать предпочтение растительной и молочной диете.

Воспаление мочевого пузыря необходимо лечить только у врача. Но признанные народные средства лечения также не принесут вреда. В частности, я советую больным пить отвар или настой листьев брусники. Для приготовления отвара 2 ч. ложки листьев залить стаканом воды, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Пить при цистите в течение дня небольшими глотками.

Настой готовят из расчета столовая ложка листьев брусники на стакан кипятка. Настаивают 30 минут, процеживают и принимают по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды при воспалении мочевого пузыря и почечных лоханок, а также мочекаменной болезни и ночном недержании мочи у детей.



А.С.Кадыков, доктор медицинских наук,  
Л.А. Черникова, доктор медицинских наук,  
В.В. Шведков, кандидат медицинских наук

РЕАБИ-  
ЛИТАЦИЯ

# ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Человек перенес инсульт. Что дальше? Одни впадают в отчаяние, другие, особенно если последствия инсульта относительно легкие, наоборот, быстро успокаиваются, как будто ничего особенного не произошло. И те и другие выбрали не лучшую линию поведения.

Прежде всего не следует отчаиваться: организм обладает большими компенсаторными возможностями, и многие нарушенные в результате инсульта функции можно восстановить. Но даже если не удалось восстановить их полностью, жизнь все равно продолжается — жизнь в новых условиях, жизнь после инсульта. И человек может прожить ее вполне достойно. Перенесенный инсульт не помешал, например, генералу Эйзенхауэру и Уинстону Черчиллю вести активную политическую и общественную деятельность.

Однако излишний оптимизм после легкого инсульта, в том числе после микроинсульта, также неуместен. Любой инсульт — предупреждение о неблагополучии в организме.

Инсульт — очень распространенное заболевание. По статистике ежегодно в России на 10 000 человек приходится 25-30 инсультов, то есть около 400 тысяч инсультов в год.

Если внезапно у человека ослабли рука и нога, перекосило лицо, нарушилась речь, значит, произошло

нарушение мозгового кровообращения. Надо вызвать врача и постараться госпитализировать больного.

Причиной инсульта является поражение сосудов мозга или сосудов шеи, несущих необходимые мозгу кислород и питательные вещества. Наиболее часто сосуды поражаются при атеросклерозе и артериальной гипертонии.

Различают три вида инсульта: кровоизлияние в мозг (геморрагический инсульт), кровоизлияние в подпаутинное пространство, расположенное под окружающей мозг паутинной оболочкой (субарахноидальное кровоизлияние), инфаркт мозга (ишемический инсульт).

*Кровоизлияние в мозг* чаще всего связано с высоким артериальным давлением. В какой-то момент сосудистая стенка не выдерживает резкого подъема давления крови, разрывается, и кровь устремляется в мозг, сдавливая окружающие ткани.

*Инфаркт мозга* развивается, когда закрывается просвет сосуда, снабжающего кровью определенную область мозга. Он может закрыться частичкой внутрисердечного тромба — эмболом или атеросклеротической бляшки, расположенной на стенке крупного сосуда. Причиной закупорки сосуда может стать и тромбоз.

Иногда инфаркт развивается при выраженном стенозе — сужении про-



света сосуда атеросклеротической бляшкой на 70-90%, когда из-за внезапного падения артериального давления крови, поступающей в мозг по суженному сосуду, нарушается нормальное питание мозга.

При частых подъемах артериального давления могут произойти изменения в стенках мелких сосудов, питающих глубокие структуры головного мозга, которые приводят к сужению, а часто и к закрытию этих сосудов. Иногда после очередного резкого скачка давления в бассейне кровообращения такого сосуда развивается небольшой инфаркт.

Большинство перенесших инсульт после лечения и реабилитации возвращаются к нормальной жизни. К концу первого года после инсульта около 60% больных уже не нуждаются в посторонней помощи; 20% требуется помощь лишь при выполнении сложных действий (например, при пользовании ванной); 15% чуть более зависимы от окружающих и только 5% нужен постоянный уход. Около 30% перенесших инсульт возвращаются к работе.

От чего зависит степень и время восстановления нарушенных функций? Почему у одних все проходит бесследно, а у других остается выраженный дефект?

Главную роль здесь играют размеры зоны поражения и ее локализация по отношению к той или иной функциональной области мозга.

Даже небольшое поражение в области двигательного анализатора в коре больших полушарий в первые дни после инсульта может привести к развитию грубых двигательных нарушений. Однако сохранившиеся нервные клетки постепенно заменяют выбывшие из строя, и в результате нарушенная двигательная функция восстанавливается. Если же по-

ражены все или почти все нервные элементы двигательного анализатора либо грубо повреждены пути, проводящие нервные импульсы к двигательным клеткам спинного мозга, двигательные функции восстанавливаются значительно хуже.

При закупорке кровеносного сосуда, снабжающего определенную область мозга, большое значение для восстановления функции имеет развитие коллатерального (окольного) пути кровоснабжения. Наряду с ответвлениями основного кровеносного сосуда, снабжающего ту или иную область мозга, к ней приходят и коллатерали других сосудов. При нормальном кровотоке по основному сосуду окольные пути кровоснабжения закрыты. Функционировать они начинают лишь при недостаточном кровоснабжении такого участка. Восстановление нарушенных функций во многом зависит от того, как быстро начинает функционировать система коллатерального кровоснабжения и насколько полно ей удастся компенсировать нарушенный кровоток.

В большинстве случаев спонтанное (самопроизвольное) восстановление оказывается недостаточным и требуется специальное восстановительное лечение и обучение больных. Методы восстановительного лечения преследуют две цели. С одной стороны, они способствуют активному включению в работу заторможенных, временно не функционирующих клеток вблизи очага поражения, с другой — подключают нервные клетки других функциональных областей мозга к восстановлению той функции, которая оказалась нарушенной.

Инсульты, к сожалению, нередко повторяются. Чтобы предотвратить повторный инсульт, надо выявить те неблагоприятные факторы, которые могут привести к нему.



Высокое артериальное давление, как уже было сказано, один из главных факторов риска развития как кровоизлияния в мозг, так и мозгового инфаркта.

Фактором риска развития инфаркта мозга является и повышенное содержание холестерина в крови, способствующее развитию атеросклероза. При этом заболевании на стенках сосудов образуются атеросклеротические бляшки, сужающие просвет сосуда и тем самым замедляющие кровоток, что создает опасность развития тромбозов. Рыхлые, изъязвленные бляшки, кроме того, могут стать источником эмболии, когда эмболы, оторвавшись от бляшки, с током крови попадают в более мелкие сосуды и закупоривают их.

Что же полезно употреблять в пищу больному, страдающему одновременно сосудистым заболеванием, повышенным содержанием холестерина в крови и полнотой?

Прежде всего овощи и фрукты, в которых помимо углеводов много других полезных веществ: витаминов, элементов, а также пектиновых веществ и клетчатки, улучшающих пищеварение.

Полезны каши из круп грубого помола (гречневая, овсяная), ржаной хлеб, простокваша и кефир из нежирного молока, нежирный творог, нежирные сорта мяса, рыбы и птицы, сырые соки. Сливочное масло лучше заменить растительным, содержащим много полезных для организма ненасыщенных жирных кислот.

Больным с заболеваниями сердца и сосудов полезны продукты, в которых много калия (черная смородина, урюк, курага, изюм, чернослив, картофель, капуста) и магния (отруби, дрожжи, гречка, фасоль).

Отдавать предпочтение следует варке и приготовлению пищи на пару.

От наваристых бульонов и супов лучше отказаться совсем и употреблять вегетарианские и молочные супы и уху из нежирных сортов рыбы.

Курение также представляет большую опасность для сосудов. Поражение сосудистой стенки ядовитыми продуктами, содержащимися в табачном дыме (прежде всего никотином и окисью углерода), приводит к тому, что на ней легче образуются атеросклеротические бляшки. Одновременно повышается склонность артерий к спазму. Никотин увеличивает способность тромбоцитов к склеиванию, создавая тем самым условия для тромбоза.

Умеренное употребление алкоголя не является фактором риска нарушения мозгового кровообращения. Однако у тех, кто злоупотребляет алкоголем, риск заболеть инсультом в 4 раза выше, чем у непьющих и умеренно пьющих. Перенесшим хотя бы одно нарушение мозгового кровообращения, алкоголь противопоказан.

Стрессы сопутствуют нашей жизни. При возникновении стресса в кровь поступают вещества, активно влияющие на сердечно-сосудистую систему. Чем чаще повторяются отрицательные стрессы, тем значительнее их повреждающее влияние на сердце и сосуды, а заболевания сердца — еще один фактор риска развития инсульта.

Большую роль в восстановительном процессе играет здоровый психологический климат в семье.

Как показывает наш клинический опыт, когда родные и близкие постоянно занимаются с больным лечебной гимнастикой, проводят логопедические занятия по восстановлению речи, чтения и письма, ободряют его, больной успешнее преодолевает последствия инсульта.

Статью подготовила Б. Тришина



## БОЛИТ плечо. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Частой причиной развития артроза плечевого сустава являются его травмы: ушиб, вывих, перелом. Они, к сожалению, не редкость. Неудачное падение на локоть или руку, удар в плечо, резкий рывок могут привести к травме сустава. Особенно коварен вывих. Боль от него может маскироваться болью от ушиба, сопутствующего перелома или быть незначительной. И он остается незамеченным! Нарушение функции сустава при этом обычно связывают с ушибом и ожидают, что боль вот-вот пройдет и все снова будет в порядке. Однако при вывихе эти ожидания не оправдываются. Боль затихает, но нарушается движение в суставе. Характерной особенностью плечевого сустава является то, что через 1-2 недели вывих вправить уже невозможно — сустав зарастает. Поэтому чрезвычайно важно при травме плеча как можно скорее сделать рентгеновский снимок.

Но даже если это был просто ушиб и его хорошо залечили, со временем боли могут вернуться. Сначала незначительные, эпизодические, постепенно они усиливаются. Одновременно уменьшается амплитуда движений в суставе. При движении в суставе слышится треск. Так начинается артроз.

Развитие артрозов может провоцировать и длительное обездвиживание сустава при лечении перелома,



Фото Владимира Семина

и длительная непривычная нагрузка, когда, к примеру, городской житель попадает на сельскохозяйственные работы или начинает строить дачу. Серьезные занятия теннисом, волейболом, метанием спортивных снарядов тоже могут способствовать возникновению этого заболевания.

Хотя плечевой сустав много меньше тазобедренного или коленного, лечится он с большим трудом. Поэтому чем раньше вы начнете лечение, тем больше вероятность успеха.

Пока сустав более или менее



здоров, полезны и допустимы самые разнообразные упражнения: махи и вращения руками, работа с отягощениями, отжимания, подтягивания и многое другое. Это хорошая профилактика артроза. Но если вы длительное время не занимались физкультурой, а потом вдруг, вспомнив молодость, решительно приступили к упражнениям, то шансы повредить сустав очень велики. Поэтому на первых порах упражнения надо выполнять даже не вполсилы, а в четверть силы. Амплитуда движений и нагрузки должны нарастать постепенно, тем медленнее, чем дольше был перерыв и чем вы старше. Чтобы не было травм, избегайте предельных нагрузок на сустав. Однако, если необходимо выполнить тяжелую работу, не пожалейте несколько минут для разминки суставов.

А что делать, если заболевание запущено, движения вызывают резкую боль, сильно нарушена подвижность? Что делать, если не только физкультурой заняться, но и руку поднять невозможно? При развитии артроза или остром артрите физические возможности существенно снижаются. Однако полный отказ от движений приведет лишь к дальнейшему развитию заболевания. Поэтому необходимо постоянно, несколько часов в день, выполнять специальные щадящие упражнения. Делают их с минимальной амплитудой, невысокой частотой и при полном расслаблении мышц. Упражнения выполняются сидя.

1. Приподнимаем и опускаем плечи. Амплитуда движения не более 1-2 см.

2. Легкие движения плечами вперед-назад.

3. Вращение плечами в обе стороны с минимальной амплитудой.

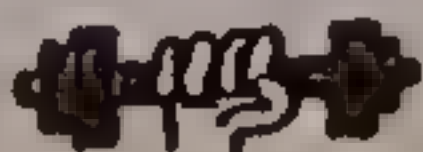
Типичная ошибка при выполнении упражнений: плечи постепенно поднимаются вверх. Чтобы этого не произошло, следует максимально расслабиться и сохранять контроль над движениями до выработки устойчивого навыка. Описанные упражнения эффективны также и при лопаточном периартрите.

Перкуссионный массаж плечевого сустава ведется вдоль суставной щели спереди и сзади в положении лежа, а сверху — в положении сидя. При простукивании спереди под плечо необходимо подкладывать опору, чтобы плечо ни в коем случае не было на весу. Это может быть плотный валик, подушечка с песком или нога массажиста. В положении сидя опора для плеча также обязательна. Для этого под мышку подставляется колено так, чтобы плечо слегка приподнялось.

Плечевой сустав очень нежный, и работать с ним нужно осторожно, чтобы не травмировать его. Простукивать его можно только через прижатые пальцы, не допуская тяжелых ударов через ладонь во избежание вывиха.

При травмах плечевого сустава часто страдают дельтовидная мышца и соответствующие сухожилия. И хотя заболевание не является артрозом или артритом, оно также очень эффективно лечится перкуссионным массажем. Массаж проводится в положении сидя, предплечье приподнято и лежит на опоре.

Итак, основное требование при работе с больным суставом — не повреди. Лучше сделать меньше, чем нанести малейший вред.





# Поможем друг другу

✉ В редакцию по-прежнему приходят письма от тех, кто остро нуждается в помощи. Обычно это люди, страдающие трудноизлечимыми заболеваниями. Или те, чье неважное самочувствие врачи не классифицируют как болезнь. Конечно, им требуется грамотный медицинский совет. Но что делать, если человек живет в глубокой провинции и попасть к хорошему врачу для него — большая проблема? К тому же для многих это недоступно из-за высокой стоимости медицинских услуг.

Есть среди наших читателей и те,

кому официальная медицина не сумела помочь. Возможно, проверенные на практике народные рецепты принесут им реальную пользу. А кроме того, поддержка людей, страдающих тем же недугом, не менее ценна, чем лечение.

Письма, в которых читатели рассказывают о своем опыте исцеления, мы публикуем с большим удовольствием. Поэтому просим тех, кто добился успеха в преодолении болезни, ответить на письма, — либо по адресу, напечатанному под письмом, либо в редакцию.

✉ «Мой диагноз — повреждение межпозвонковых дисков и центральная грыжа Шморля. Врачи направляют на операцию. Но я хочу ее избежать. Очень надеюсь получить советы от людей, которые избавились от этих заболеваний без оперативного вмешательства».

403850 Волгоградская обл.,  
г. Камышин, 5-й м-н, 51-16  
Киселева Галина Владимировна

✉ «Моему сыну 36 лет. Во время ликвидации последствий Чернобыльской аварии он работал в самом опасном месте, получил большую дозу облучения и теперь очень болен. Диагноз — «эротема». С 1990 года каждой весной у него обострения. Кожа краснеет, покрывается язвами. Он весь отекает, не может ходить. В больницу его не кладут, так как эффективных способов лечения врачи предложить не могут. Мне бы очень хотелось узнать, как ему помочь. Буду благодарна за любой толковый совет».

105504 Москва,  
9-я Парковая ул., 8-129  
Велет Галина Васильевна



✍ «Меня замучил шум в голове. Это очень неприятное состояние длится уже три года. Никто из врачей не берется помочь мне. Осталась последняя надежда — на ваш журнал. Может быть, кто-нибудь из читателей подскажет, как избавиться от этого состояния?»

107014 Москва, ул. Жебрунова, 1-66  
Седова Валентина Васильевна

✍ «Пишу вам от своей полной беспомощности. Не знаю, как помочь своей 37-летней дочери, заболевшей системной красной волчанкой. Может быть, в Москве есть специалисты, справляющиеся с этой болезнью. У нас таких нет. Или, может, кто-нибудь знает нетрадиционные методы и средства от этого коварного заболевания. Помогите мне, пожалуйста!»

169933 г. Воркута, п. Воргашор,  
ул. Энтузиастов, 25<sup>а</sup>-38  
Ипатов Анатолий Дмитриевич

✍ «Мне очень нравится, что в вашем журнале делается акцент на нетрадиционные методы лечения. Хотела бы узнать, какие методы помогают при опущении почек. Я слышала, что есть специальные гимнастические упражнения. Заранее благодарна за советы».

454080 г. Челябинск,  
ул. Медгородок, 6<sup>б</sup>-61

✍ «Прочла в вашем журнале статью о климаксе и гинекологических заболеваниях, начинающих у женщин в этом возрасте. У меня тоже нашли миому. Живу в поселке, на экстренную помощь рассчитывать не могу. Поэтому приходится пользоваться в основном народными средствами. Пью настой из травы хвоща и пастушьей сумки. При сильном кровотечении — настойку водяного перца и викасол. Я многому научилась, читая ваш журнал. И все-таки очень беспокоюсь насчет миомы. Бываю у гинеколога раз в три месяца, но опасаясь: вдруг я упускаю время? Может быть, требуется интенсивное медикаментозное или даже оперативное лечение?»

157370 Костромская обл.,  
Мантуровский р-н,  
ст. Брантовка, ул. Горького, 26  
Сенникова Раиса Николаевна

✉ Подобные вопросы часто задают наши читательницы. Миомы и фибромиомы (доброкачественные опухоли матки) — очень распространенные заболевания, особенно в климактерическом периоде. Советуем прежде всего придерживаться двух правил: не впадать в панику из-за

появления миомы и постоянно контролировать ее состояние. Дело в том, что миомы появляются при дисбалансе гормонов, который характерен для начала климакса. При стабилизации же гормонов после прекращения менструаций развитие миомы останавливается. Опасения



может вызывать быстрый рост миомы (фибромиомы). Именно этот процесс и должен контролировать врач. А для того чтобы риск ее роста уменьшился, стоит соблюдать профилактические меры. Раиса Николаевна, несмотря на ее опасения, ведет себя очень разумно. Она постоянно ходит на прием к гинекологу и в

то же время помогает своему организму справиться с гормональной перестройкой. Кроме названных ею трав, можно упомянуть крапиву (если нет тромбофлебита), свежий сок картофеля, мялису, омелу белую. Очень важно принимать общеукрепляющие средства — витамины и микроэлементы.

✍ «Моему сыну 11 лет. Восемь лет назад он попал в тяжелую автомобильную катастрофу и потерял голень. Потребовалась пересадка кожи со здоровой ноги. При пользовании протезом на этой коже образуются потертости и язвочки. Врачи объясняют это тем, что пересаженная кожа очень тонкая. Мази, которые мы до сих пор применяли, почти не помогают. Он очень страдает. Может быть кто-нибудь из читателей сталкивался с подобной проблемой и нашел способ ее решения? Буду благодарна за советы».

111395 Москва, до востребования  
Варосян Армина Владимировна

✍ «У моего 17-летнего внука диагноз — «лимфогрануломатоз 2-й ст.». Может быть, кто-нибудь из читателей знает безлекарственные способы лечения этого заболевания? Или может порекомендовать место, где его лечат? Кроме того, хотела бы приобрести аконит и болиголов. Буду очень благодарна всем, кто согласится помочь нам».

673150 Читинская обл.,  
Хилокский р-н,  
ст. Бада, ул. Почтовая, 15-12  
Муравьева Р.Х.

✉ О болиголове и аконите можно прочесть в журнале «Будь здоров!» в №2 и №4 за 1999 год. Есть в редакции и адреса целителей, готовых выслать эти травы тем, кто нуждается в лечении ими. Хотим только напомнить, что эти травы — ядовитые. При неточном соблюдении рецептуры их прием может привести к тяжелым последствиям. Вот несколько адресов:

433000 Ульяновская обл., г. Инза,  
а/я 12, Андрушин С.Н.

397625 Воронежская обл., Калачеевский р-н, с. Хвощеватое, Семилетов Г.М.

636832 Томская обл., Первомайский р-н, с. Торбеево. Таранюшкин В.П.

658226 Алтайский край, г. Рубцовск, а/я 58, Немцова Л.А.

Не забудьте вложить в письмо конверт со своим адресом и попросить подробное описание применения заказанной травы.

✍ «У меня артроз коленного сустава. Пробовала электролечение, втирала в колено всевозможные мази и настойки. Не помогло. Очень обрадовалась,



прочитав в вашем журнале про скипидарные ванны, и решила использовать этот метод лечения. Но сразу же натолкнулась на трудности. Для приготовления желтого раствора для ванн требуются едкий натрий и олеиновая кислота. Где их взять?».

622052 Свердловская обл.,  
г. Н. Тагил,  
Ленинградский пр-т, 85-36  
Новокшонова Раиса Михайловна

✉ Отвечаем всем читателям, которые решили применять скипидарные ванны. Едкий натрий (NaOH), чистый, для анализа, и олеиновую кислоту можно приобрести в магазине «Химические реактивы» (Москва, Каширское ш., 7, тел.: (095)113-23-89, отдел заказов: 113-23-91). Для этих ванн требуется и скипидар, но не живичный, а очищенный. Он обычно про-

дается в художественных салонах. В Москве, например, на Никольской ул, 8 (тел.: 923-87-95). Спрашивайте «пинен» или итальянский очищенный скипидар. Конечно, все это можно найти и в любом другом городе, где есть магазины химических реактивов, художественных принадлежностей или хотя бы химические лаборатории.

✉ «В нашем городе многие начали лечиться морозником кавказским. Хотелось бы узнать поточнее, насколько он полезен. Уточните, пожалуйста, у специалистов, каковы показания и противопоказания для морозника. Это было бы полезно узнать многим».

352718 г. Майкоп,  
ул. Депутатская, 14-31  
Горанская Валентина Ивановна

✉ Сведения о травах, не входящих в реестр лекарственных растений, можно получить только у народных целителей и из сборников рецептов народной медицины. Хотя по некоторым данным морозник применяется в лечебных целях с давних времен, сведения о нем встречаются довольно редко. Согласно этим сведениям, морозник кавказский — общеукреп-

ляющее средство, очищающее кровь и повышающее иммунитет. Он укрепляет нервную систему, обладает слабительным, мочегонным, противовирусным и обезболивающим эффектом. В ответ на вопрос Валентины Ивановны публикуем письмо нашей читательницы из Краснодарского края, лечившейся корнем морозника.

✉ «Хочу поделиться своим опытом. Пью корень морозника примерно полгода. Уже через два месяца после приема этого корня я похудела на 12 килограммов (до этого никакие диеты и средства для похудения не помогали). Прошла изжога, мучившая меня на протяжении семи лет. Перестали доносить мучительные боли из-за шейно-грудного остеохондроза пятнадцатилетней давности. Почки очистились от песка. Если кто-нибудь из читателей захочет повторить мой опыт, могу выслать это целебное растение. В свою очередь, прошу помочь мне советом: как избавиться от



катаракты? Возможно ли сделать это, не прибегая к оперативному вмешательству? Хирурги упорно меня уговаривают».

353180 Краснодарский край,  
ст. Динская, ул. Кирова, 117-17  
Конькова Наталья Константиновна

✉ А теперь — письмо читательницы, чью просьбу о помощи мы напечатали в рубрике «Поможем друг другу» в прошлом году (№ 7 за 1998 г.).

✍ «Спасибо за публикацию моей просьбы относительно использования эндопротеза. Я получила много писем и хочу поблагодарить замечательных, отзывчивых людей, нашедших возможность написать мне: И.С. Насоновского и А.С. Ляндреса из Москвы, С. Швалеву из Железнодорожска, работников библиотеки ХСЗ из Хабаровска, семью Карниловых из Челябинска, А.П. Арапову из Петропавловска-на-Камчатке. Вы все мне очень помогли!».

А.П. Рыжак, г. Новоуральск-3

### Рецепты наших читателей

«С самого детства и до 20 лет у меня постоянно был насморк. Диагноз — «хронический вазомоторный ринит». Было так плохо, что я чуть не решилась на операцию — ничего другого врачи предложить мне не могли. В последний момент отказалась от оперативного вмешательства, о чем не жалею. Вот уже 20 лет насморка у меня не бывает. А помогли мне простые правила, которые я выработала для себя сама, прочитав немалое количество литературы о нетрадиционных методах лечения.

**Правило 1.** Каждое утро, еще не встав с постели, делаю точечный массаж от простуды (по методу доктора Уманской).

**Правило 2.** Умываюсь водой контрастных температур (начинаю с теплой).

**Правило 3.** Полощу горло водой контрастных температур. Эту процедуру желательно делать как можно чаще в течение дня. После нее носоглотка хорошо очищается от накопившейся слизи. Начинать надо с те-

плой воды, заканчивать холодной.

**Правило 4.** При любой погоде каждое утро перед завтраком выхожу на улицу хотя бы на 5-10 минут. Если время позволяет, то продлеваю это удовольствие. На улице делаю зарядку (обычно махи руками и ногами), или совершаю легкую пробежку, или просто хожу быстрым, энергичным шагом. Одеваться для этой прогулки нужно довольно легко, чтобы не вспотеть, но необходимо позаботиться, чтобы лоб и уши были закрыты.

**Правило 5.** Вернувшись с улицы домой, делаю водные процедуры — либо влажное обтирание, либо обливание (для начала — теплой водой), либо контрастный душ (2-3 минуты постоять под теплой или горячей водой, затем на секунду переключить на холодную). Что из этих процедур предпочесть, зависит от стажа закаливания.

**Правило 6.** Постоянно принимаю комплексные витаминные препараты (например, «Компливит»). Еще луч-



ше — с минеральными веществами.

**Правило 7.** Регулярно хотя бы раз в неделю совершаю длительные прогулки на свежем воздухе. Зимой катаюсь на лыжах, летом надолго ухажу в лес, на речку.

Вот и все премудрости. А эффект замечательный». (196128 Санкт-Петербург, а/я 111, Новикова Т.А.)

«В 25 лет я перенесла сложнейшую операцию на мозге. Тогда это был шестой случай в мировой хирургической практике. Через четыре года началась эпилепсия. Меня лечили, но лекарства помогали на короткое время. Однажды соседка рассказала мне, как она вылечилась от радикулита с помощью девясила высокого. Поскольку у меня тоже побаливала спина, я решила воспользоваться ее советом. Сделала настойку из 50 г девясила, залив его 0,5 л водки и выдержав 12 дней в темном месте. Пила по 1 ст. ложке 3 раза в день. Когда настойка кончилась, еще дважды заливала траву водкой по той же схеме. Радикулит меня не очень мучил, поэтому утверждать, что девясил спас меня от этой болезни, не стану. А вот приступы эпилепсии прекратились. И вот уже 15 лет эпилепсией я не страдаю. Буду рада, если это средство поможет другим. Только хочу предупредить: детям надо делать настой девясила на воде.

Мой опыт применения девясила на этом не закончился. Когда у меня заболела поджелудочная железа, я стала пить бальзам Биттнера (каждое утро по 2 ч. ложки). Отличное средство! Жаль только, что дорогое. Из-за материальных затруднений

пришлось от него отказаться. Я внимательно изучила, какие травы входят в состав бальзама Биттнера, и с радостью обнаружила, что один из основных компонентов — все тот же девясил. Стала пить по 2 ч. ложки настойки, которая у меня всегда под рукой, и убедилась, что действие настойки девясила не уступает действию прославленного бальзама! Теперь пью настойку и в профилактических целях. У меня слабые легкие, а девясил считается одним из лучших отхаркивающих средств.

Кроме этой настойки в мою аптечку входят золотой корень (как тонизирующее средство), чистотел (для заживления кожных ран), облепиха (в качестве общеукрепляющего средства)». (236041 г. Калининград (обл.), п/о 41, до востребования, Шапошникова Валентина Федоровна)

«В последнее время в печати стали появляться публикации о замечательном лекарственном растении — сабельнике болотном (декопе). Я о нем знаю давно. С полным основанием утверждаю, что он помогает при костно-суставных заболеваниях (ревматоидном полиартрите, болезни Бехтерева, ревматизме, отложении солей и др.). Лечат им и злокачественные опухоли. А кроме того, сабельник используется для стимуляции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. У меня есть патент на заготовку этого прекрасного лекарственного растения. Могу выслать его тем, кто испытывает в этом необходимость». (199048 Санкт-Петербург, ВО 15-я линия, 72-82, Мартынов Леонид Константинович)



В электронной версии нашего журнала работает рубрика "Поможем друг другу" по адресу: [www.bzdorov.comtel.ru/Help.Htm](http://www.bzdorov.comtel.ru/Help.Htm)



# СЛАДКА ЯГОДА - МАЛИНА

Малина так сладка и вкусна, что даже жулики нарекли места своих гульбищ и пиршеств ее именем. А честные люди знают, что прежде чем лакомиться малиной, надо вложить в ее выращивание немалый труд. Много потрудились и селекционеры, столетиями выводя различные сорта этой замечательной ягоды. Помимо хорошо нам известной красной малины, есть малина оранжевая, желтая, фиолетовая, бледно-лиловая, розовая, выращивают малину даже черную и уж совсем диковинную — белую.

В наших широтах садовая малина поспевает в июле — августе. Собирать ее лучше в сухую погоду, подсушив в течение нескольких часов на солнце. Дикая малина тоже великолепна, она обычно растет в негустых лесах, на вырубках, в оврагах, по опушкам, берегам рек и ручьев. Считается, что дикая малина более целебна, чем садовая.

Но и садовая малина — целая аптека. В ней большой набор биологически активных веществ, органических кислот, витаминов, сахаров, эфирных масел, обнаружены в ней также стерины, обладающие способностью снижать в организме уровень холестерина. Красные ягоды содержат от 5 до 11,5 процента сахара, 1-2 процента органических кислот, 9-14



процентов витамина С (еще больше этого витамина в листьях малины).

Малина считается хорошим очистителем при обилии слизи, при катарах, успешно выводит из организма токсины. Малина — непревзойденное потогонное и жаропонижающее средство.

С лечебной целью употребляются не только свежие и сушеные ягоды, но и цветки, листья, верхушки веток, корни.

Так, чтобы достичь потогонного и жаропонижающего эффекта при простудных заболеваниях, гриппе, брон-



хитах, ларингитах, нужно использовать *настой сухих плодов малины*, лучше лесной. 2 ст. ложки сухих ягод заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15-20 минут и выпивают в один прием. Настой плодов также способствует повышению тонуса организма, снимает головную боль. Его пьют и при малокровии, неврастении, алкоголизме, наркомании.

*Свежие плоды* очень полезны при атеросклерозе, гипертонии, авитаминозах. Полезно принимать их с медом: 0,5 стакана ягод заливают 2-3 ст. ложками меда, съедают, запивая молоком. При гиповитаминозах принимают в смеси с шиповником (1 ст. ложка смеси плодов на стакан кипятка, настаивать 2 часа, принимать по трети стакана 3 раза в день).

*Отвар плодов* также применяют при простудных заболеваниях, используют для полоскания при анги-нах, воспалениях слизистой ротовой полости, при насморке теплым втягивают в нос. Известен отвар и как противорвотное, кровоостанавливающее средство при желудочных, кишечных и маточных кровотечениях. Готовят его из расчета 1 ст. ложка плодов на стакан кипятка. Кипятить 5 минут, настаивать 1 час, растворить в нем 1 ст. ложку меда, принимать теплым 3-4 раза в день.

*Свежие листья* обладают ранозаживляющим действием и очень полезны в борьбе с угрями и кожными сыпями. Они распариваются и как повязки прикладываются на пораженные места 3-4 раза в сутки.

*Настой сухих листьев* принимают при поносах, для полоскания рта и горла при стоматитах, фарингитах,

ангинах, используют как примочки при ушибах. Для этого 3 ст. ложки листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10-15 минут и принимают по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

*Отвар веток*, которые можно собирать и зимой, и летом, применяют для лечения гриппа, при простудных заболеваниях и геморрое. Готовится он так: 1 ст. ложку мелко нарезанных стеблей залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10-20 минут, настаивать 2 часа и пить в течение дня небольшими глотками, но часто.

*Отвар корней с ветками*, взятыми в равных частях, применяют при воспалениях глаз и воспалительных заболеваниях женских половых органов в виде примочек, закапываний и спринцеваний. Используют при ревматизме как компресс на больные места. Для приготовления отвара 4 ст. ложки измельченного сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на медленном огне 30-40 минут, настаивают 1 час и принимают по трети стакана 3-6 раз в день.

*Настой цветков* используют при укусах ядовитых змей и скорпионов как противоядие, а также при заболеваниях женской половой сферы и геморрое.

Однако следует помнить, что препараты из малины противопоказаны при нефрите и подагре!

Ну, а самое испытанное и надежное использование малины в лечебных целях — это чай с малиновым вареньем, который пьют перед сном при простудах и недомоганиях. Такое лекарство и полезно и очень вкусно. Так что не забудьте запастись малиновым вареньем на зиму.



Светлана Анисимова,  
кандидат медицинских наук

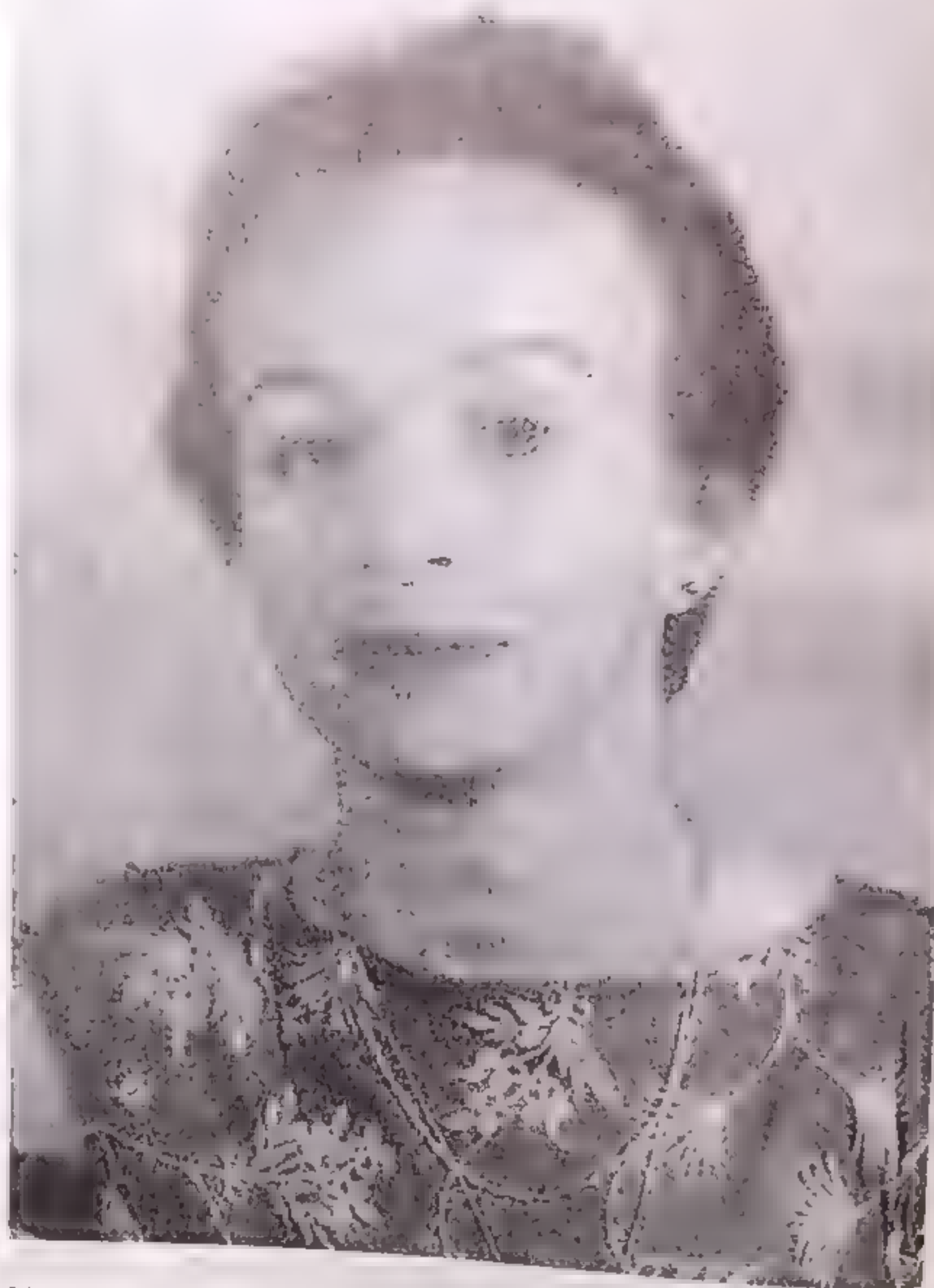
ОФТАЛЬ-  
МОЛОГИЯ

# СПАСЕНИЕ “ЖЕЛТОГО ПЯТНА”

Глаза принято называть зеркалом души, однако по глазам можно узнать и общее состояние человеческого организма. Для этого офтальмологу достаточно внимательно приглядеться к главному дну. В его центральной части расположено так называемое «желтое пятно». С годами оно, увы, стареет, перерождается. И это является самой распространенной причиной ухудшения зрения. Более 65 процентов пожилых людей страдают от расстройств зрения, вызванных дегенерацией «желтого пятна».

Наступает момент, когда человек замечает, что ему все труднее становится читать, смотреть телепередачи, кинофильмы, разглядывать вывески на улицах, огни светофоров. Обратившись со своими жалобами к окулисту, он узнает, что у него прогрессирующее поражение зрительного нерва.

Зрительный нерв представляет собой структуру, состоящую более чем из миллиона волокон, что позволяет изображению, воспринятому глазом, передаваться в мозг. По ряду причин в этой передающей цепи мо-



гут происходить сбои. Повышенное внутриглазное давление при глаукоме, недостаточность кровоснабжения, вызванного атеросклерозом сосудов, различные травмы, воздействие токсических веществ и многое другое губительно сказываются на состоянии глазного нерва: волокна погибают, сужается поле зрения, надвигается слепота.



Однако бороться с этим можно. Восстановить часть волокон помогает комплекс процедур, призванных стимулировать проводимость нервных волокон, причем не только в глазу, но и во всем организме в целом. В процессе жизнедеятельности и естественного старения образуются продукты распада, которые и вызывают повреждения биологических мембран в клетках сетчатки и нервных волокон. Для сдерживания процессов повреждения мембран применяются фармацевтические препараты, содержащие в оптимальном сочетании целый ряд микроэлементов, витаминов, ферментов и т.д.

Весьма эффективным препара-

том является «адрузен-цинко». Он восстанавливает естественные защитные системы организма, предотвращает преждевременное старение клеток не только сетчатки глаза, но и других тканей. В состав этого препарата входят цинк, селен, медь, витамин E, полиненасыщенные жиры, лецитин, фосфолипиды и др. Они стимулируют процесс восстановления клеточных мембран. Сетчатка, глазной нерв начинают лучше функционировать, как бы обретают вторую жизнь.

За консультацией можно обратиться в глазной центр «Прозрение» по телефону (095) 963-52-81.

## ДИАЛОГИ

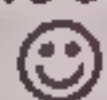
— Меня опять мучает бессонница. Сегодня всю ночь ворочалась с боку на бок.

— Дорогая, если бы я всю ночь ворочался с боку на бок, я тоже не смог бы заснуть.



— Если вы бросите пить и курить, то доживете до восьмидесяти лет.

— Поздно бросать. Мне уже девяносто.



— Доктор, я плохо себя чувствую.

— Какая у вас пенсия?

— 900 рублей.

— Рекомендую вам фрукты, фрукты и еще раз фрукты.

— А у меня пенсия — 600 рублей.

— Вам — овощи, овощи и еще раз овощи.

— Доктор, моя пенсия — 400 рублей.

— Вам, мой дорогой, полезнее

всего — свежий воздух. И как можно больше!



— Вы не знаете, бывает инфаркт у собаки?

— Если она поживет так, как живу я, то у нее будет и инфаркт, и инсульт, и алкоголизм.



— У моей тещи навязчивая идея. Ей кажется, что она курица.

— Приведите ее ко мне, после сеанса психотерапии она забудет о своей навязчивой идее.

— Доктор, но мы так привыкли к свежим яйцам...



— Откройте секрет вашего долголетия.

— Я смогу сделать это завтра после переговоров с рекламными отделами двух фирм — новых лекарств и алкогольных напитков.



# Фолиевая кислота

Фолиевая кислота, впервые выделенная из листьев шпината, получила свое название от латинского слова «фолиум», что означает «лист». Это название оказалось очень точным, так как больше всего ее обнаружили именно в листьях пищевых растений.

Фолиевая кислота входит в группу витаминов В. В организме при участии аскорбиновой кислоты она превращается в тетрагидрофолиевую или фолиновую кислоту, которая выполняет функции кофермента — вещества, образующего вместе с белком фермент. Фолиновая кислота регулирует образование красных кровяных клеток (эритроцитов) и иммунных белых кровяных клеток (лейкоцитов), участвует в синтезе белков клеток кожи и волос и других жизненно важных процессах.

При недостаточности фолиевой кислоты наблюдаются повышенная утомляемость, слабость, анемия (малокровие), диарея (понос), снижение веса, раздражительность, подавленность, ослабление памяти.

Суточная норма фолиевой кислоты для взрослых составляет 200 микрограммов (мкг). Женщинам во время беременности надо удвоить эту норму и принимать 400 мкг фо-

лиевой кислоты в день, а при кормлении грудью — 300 мкг.

Фолиевая кислота содержится в свежих зеленых листовых овощах. Особенно ее много в капусте, шпинате, свекольной ботве. Она также обнаружена в картофеле, бобах, помидорах, фруктах (больше всего в апельсинах), а также в печени и почках животных. В овощах, хлебе и в крупах содержится примерно от 10 до 30 мкг фолиевой кислоты в 100 г продукта, во фруктах существенно меньше, а в 100 г печени — рекорсменке по количеству фолиевой кислоты — более 200 мкг.

Однако для лечебно-профилактических целей пищевой фолиевой кислоты недостаточно. В этом случае назначают витамины. Фолиевую кислоту выпускают в чистом виде в таблетках по 1 мг (1000 мкг) или в сочетании с аскорбиновой кислотой (0,8 мг, или 800 мкг, фолиевой кислоты и 200 мг аскорбиновой кислоты). Входит она и в большинство поливитаминных препаратов (400 мкг и более). В витаминных препаратах фолиевая кислота находится в форме своих производных — фолатов.

С лечебной целью взрослым назначают до 5 мг (5000 мкг) в сутки (детям в меньших дозах). Продолжи-



тельность курса лечения 20-30 дней. Однако надо помнить, что длительное применение фолиевой кислоты в больших дозах может привести к дефициту витамина B<sub>12</sub>, поэтому при необходимости ее следует принимать в сочетании с этим витамином.

Поскольку фолиевая кислота нормализует кроветворение, ее назначают женщинам во время беременности, чтобы избежать снижения гемоглобина, при анемии, возникшей в результате радиации и после тяжелых и обширных операций, например резекции желудка, кишечника и др.

Фолиевая кислота благоприятно действует на функцию кишечника. Ее рекомендуют для лечения хронических гастроэнтеритов, туберкулеза кишечника и других заболеваний желудочно-кишечного тракта. Особенно эффективна она при лечении тяжелого заболевания, при котором в кишечнике нарушается всасывание жиров, витаминов, глюкозы, возникают частые поносы и развивается анемия.

Особое внимание на фолиевую кислоту надо обратить женщинам, длительное время принимающим оральные контрацептивы (противозачаточные пилюли), так как прием таких препаратов вызывает дефицит этой кислоты в организме. Кроме того, прием фолиевой кислоты снижает риск развития рака шейки матки.

Ученые полагают, что фолиевая кислота защищает от рака.

Препарат на основе фолиновой кислоты, известный под названием лейковорин, весьма эффективен в комплексной химиотерапии рака. Он ослабляет тяжелые побочные токсические эффекты цитостатиков (рвоту,

диарею, повышение температуры, повреждение клеток костного мозга).

Недавние исследования американских ученых подтвердили зависимость между потреблением фолиевой кислоты и развитием рака толстой кишки.

Начиная с 1980 года в Гарвардском университете каждые два года проводили письменный опрос более чем 88 тысяч женщин, имеющих детей. Речь шла об их питании, и в частности о сочетании с ним приема витаминных препаратов. В 1994 году полученные результаты проанализировали, чтобы установить, сколько из опрошенных женщин заболело раком толстой кишки — третьим по распространенности онкологическим заболеванием среди американок. Было установлено, что женщины, потреблявшие наибольшее количество фолиевой кислоты — свыше 400 мкг в сутки, меньше всего были подвержены этой болезни.

Из четырех случаев рака толстой кишки у женщин в трех случаях можно было бы избежать этой болезни, если бы на протяжении жизни они потребляли достаточное количество фолиевой кислоты.

Исследование выявило еще один интересный факт. Меньше всего заболевших раком толстой кишки было среди тех женщин, которые на протяжении по крайней мере 15 лет регулярно принимали витаминные препараты. Риск заболевания раком толстой кишки у них был на 75% ниже по сравнению с теми, кто не принимал достаточное количество фолиевой кислоты в виде витаминных препаратов.

В последние годы на страницах



научной медицинской литературы все чаще появляются сообщения о важной роли фолиевой кислоты в борьбе с атеросклерозом — главным виновником сердечно-сосудистых болезней.

Сейчас на Западе получает распространение новая теория происхождения атеросклероза, согласно которой решающим фактором риска развития атеросклероза является повышенное содержание в крови не всем известного холестерина, а другого, менее известного биологически активного вещества — гомоцистеина.

Гомоцистеин — это аминокислота, содержащая в молекуле атом серы. Под действием ферментов она обратимо превращается в организме в незаменимую аминокислоту метионин, необходимый для синтеза белка. Если ферментов в организме недостаточно, то гомоцистеин накапливается в крови и атакует кровеносные сосуды, вызывая в них воспалительный процесс. Холестерин присоединяется к этому процессу на более поздних стадиях. Сторонники гомоцистеиновой теории считают, что без такой подготовки даже при высоком холестерине атеросклероз не может развиваться.

Причем же здесь фолиевая кислота? Оказывается, именно она нужна для образования в организме ферментов, превращающих гомоцистеин в метионин. Недостаток фолиевой кислоты приводит к недостатку соответствующего фермента, а значит, к накоплению в крови избытка гомоцистеина и развитию атеросклероза со всеми вытекающими последствиями — ишемической болезнью сердца, инфарктом, инсультом.

Автор известной книги «Витамины и минеральные вещества» Мэри Ден Идз рассказывает на ее страницах о том, как применять фолиевую кислоту при различных болезнях. Вот ее рекомендации.

**Атеросклероз.** Дефицит фолиевой кислоты увеличивает риск развития атеросклероза. Рекомендуется принимать по 5 мг фолиевой кислоты в день в течение 14 дней, затем по 1 мг. Лучше принимать в комплексе с другими витаминами группы В.

**Афтозный стоматит** (язвочки на слизистой ротовой полости — афты). Обычно возникает вместе с трещинками на губах при недостатке витаминов и минеральных веществ, участвующих в кроветворении, в частности фолиевой кислоты, железа и витамина В<sub>12</sub>. Рекомендуется принимать по 5 мг фолиевой кислоты 3 раза в день и по 10 мг комплексного железа (глицината) в течение 4-6 месяцев, один раз в месяц проводить инъекции витамина В<sub>12</sub> — 1000 мкг. Во время курса лечения необходимо следить за уровнем витамина В<sub>12</sub>.

**Беременность.** Прием повышенных доз фолиевой кислоты снижает частоту врожденных дефектов плода, включая повреждения спинномозгового канала. Рекомендуется повысить прием от 400 мкг до 4 мг фолиевой кислоты в день (под контролем уровня витамина В<sub>12</sub>).

**Вирусный гепатит.** Прием по 5 мг фолиевой кислоты 3 раза в день в течение 10 дней и затем по 5 мг 1 раз в день значительно ускоряет выздоровление.

**Гингивит** (воспаление слизистой десен) и **периодонтит** (воспаление ткани десен и образование зубодес-



невого кармана). Рекомендуется принимать внутрь 1 мг фолиевой кислоты 1 раз в день и полоскать рот 2 раза в день по 1 минуте 1%-ным раствором фолиевой кислоты в течение 2 месяцев.

**Депрессия.** Часто возникает у людей, имеющих недостаток фолиевой кислоты. Рекомендуется принимать ее ежедневно по 2-5 мг вместе с комплексом витаминов группы В.

**Остеопороз.** Фолиевая кислота необходима для формирования из коллагена волокнистого каркаса, на котором откладываются в костях минеральные соли. Без такого каркаса кость будет недостаточно прочной и может деформироваться. Рекомендуется ежедневно принимать 5 мг фолиевой кислоты, 50 мг витамина В<sub>6</sub> вместе с 50 мг комплекса витаминов группы В.

**Рак толстой кишки.** Если в вашей семье были больные этим видом рака, рекомендуется профилактически ежедневно принимать 1-5 мг фолиевой кислоты и одновременно 100 мг комплекса витаминов группы В.

**Спазм толстого кишечника.** Сопровождается попеременно запорами и диареей, болезненными коликами и вздутием живота. Дефицит фолиевой кислоты может вызвать хронический запор, который усиливает спазм толстого кишечника. Рекомендуется начинать с 10 мг фолиевой кислоты ежедневно. Если через 2-3 недели улучшения не наступит, увеличьте дозу до 20, 30 и даже 60 мг в день до наступления улучшения. Затем дозу постепенно снижают. Добавьте 1 таблетку (100 мг) комплекса витаминов В. Необходимо

контролировать содержание витамина В<sub>12</sub>. Дополнительно принимают овсяные отруби, содержащие растворимые пищевые волокна. Пшеничные отруби не подходят, поскольку содержащиеся в них волокна не растворяются в воде.

**Эпилепсия.** После приступа эпилепсии содержание фолиевой кислоты в мозге падает. Противосудорожные препараты также снижают ее уровень в крови. Все это способствует нарастанию частоты приступов. По согласованию с лечащим врачом рекомендуется ежедневный прием по 5 мг фолиевой кислоты.

Таким образом, употребление в пищу достаточного количества богатых фолиевой кислотой листовых и других овощей и фруктов, продуктов из зерна (особенно пророщенных злаков) и круп (овсяной, гречневой, пшенной), а также витаминных препаратов фолиевой кислоты является не только дополнительной профилактикой рака и атеросклероза, но и защитой от многих других болезней.





# История моих БОРОДАВОК

Пришел ко мне как-то в гости друг детства, ныне ведущий архитектор, Олег Мещеряков и чуть ли не с порога пожаловался: «Не знаю, что делать, вскочили на шее какие-то тоненькие бородавки. Ни подстричься, ни шею подбрить не могу». Я объяснил, что это *остроконечные кондиломы*. В отличие от других бородавок, избавиться от них легко: врачи-дерматологи прижигают их, не оставляя и следа. Дня через три он пришел ко мне с благодарностью. На месте кондилом остались лишь серые точки, а через неделю и они исчезли. А у моего взрослого сына кондиломки стали появляться на верхнем веке. Как он ни упрямился, я все же отвел его в поликлинику, где дерматолог методом коагуляции в два счета освободила его от этой напасти.

У меня есть и опыт самостоятельного избавления от кондиломы. Когда она у меня появилась под нижним веком, я решил поэкспериментировать. Взял кусочек обычной хлопчатобумажной нити средней толщины, сделал из нее петлю и затянул у основания бородавки. Потом сделал второй узел и обрезал «хвосты». Перевязь оказалась почти незаметной и мне не мешала. А недели через пол-

торы кондилома сама отвалилась.

Этот метод перетягивания подходит и для избавления от *простой бородавки*, если она хоть немного отстает от кожного покрова и ее можно перетянуть. Отрезанные концы нитки совсем не обязательно закрывать в землю, как советуют деревенские знахари. Кондилома омертвляется потому, что прекращается ее питание лимфой.

*Простые бородавки* часто бывают у детей. Они легко передаются от одного ребенка другому при прямом контакте. Это — незлокачественные образования на коже, вызываемые фильтрующим вирусом.

У меня на руке бородавка такого типа появилась в далеко не детском возрасте — в 30 лет. Но, видимо, фильтрующему вирусу годы — не помеха. Пришлось взять в читальне учебник «Кожные и венерические заболевания». Вот что там было написано про интересующий меня предмет: «Бородавки — заболевание нервное и излечивается внушением». Интересно, подумал я, как же это соотносится с указанным в этой же статье инкубационным периодом в 4-5 месяцев? На этом мое знакомство с теорией бородавок закончилось. И я стал кустарничать.



Чего только я не делал, чтобы извести бородавку — и срезал ее, и смазывал йодом и вазелином, и одеколоном протираю, и в горячей воде распаривал, даже однажды тушил о нее догорающую сигарету. А она все переносила. Наконец, пошел к медсестре в медпункт. «Напрягите ладонь, — сказала сестра, — и отверните голову». Не успел я вскрикнуть, как вся болячка до основания была вырезана кривыми хирургическими ножницами, а ранку сестра прижгла какой-то кислотой на ватке. Скоро ни от бородавки, ни от ранки и следа не осталось. Этот метод оказался очень эффективным: бородавка удаляется вместе с корнем, а прижигание уничтожает остатки вируса.

Гораздо сложнее и труднее проходит лечение юношеских бородавок. Появляются они в школьном возрасте, главным образом на лице. Это плоские, круглые выступы с четкими границами розоватого цвета. Лечат их и прижиганием — электрическим и химическим, и медикаментами, и средствами народной медицины (например, чистотелом). Иногда они поддаются одному из этих видов лечения, иногда только всем вместе, но бывает и так, что ничему не поддаются. Может быть, лучше их вообще не трогать — они не болезненны и бесследно проходят с возрастом.

А вот с подошвенными бородавками многие очень мучаются в любом возрасте. Подростком я часто летом ходил босиком и однажды проколол подушечку большого пальца на ноге. «Пустяки», — подумал я. Но через день появился нарыв. Ногу распарили, сделали компресс с их-

тиоловой мазью, и несколько дней я провел дома. Потом нарыв прорвался, и я забыл о мелком происшествии. Правда, на месте укола появилось уплотнение, которое все больше мешало при ходьбе. Мама беспокоилась и отвела меня к хирургу.

Хирург определил сразу: «Бородавка! Лечение такое: распарь ногу, растереби бородавку и прижги раствором, на который выписываю рецепт».

Но раствор этот я не достал, пришлось заменить его йодом. Распарил ногу, расковырял бородавку булавкой, прокалив ее на спичке. Смазал йодом, потом вазелином, сверху ватку положил для мягкости, на нее — вощеную бумажку от фантика и забинтовал палец.

Так я ходил месяца полтора, не перебинтовывая палец. А когда снял повязку, оказалось, что бородавка, вся как есть, на снятой повязке и лежит! А на ее месте — свежая, ровная кожа.

«Да, есть и такой метод», — согласился врач, которому я рассказал эту историю. Но вот происхождения таких бородавок он не смог мне объяснить. Сказал, что это болезненная реакция организма на чужеродное воздействие. А может, ослабление иммунитета.

Однако я пришел к выводу, что эта разновидность бородавок (а может, и все простые бородавки) — не болезненная, а нормальная реакция организма на проникновение в ткань крохотного инородного тела — песчинки, осколочка стекла, занозы, наконец. А дальше происходит примерно то же, что при попадании песчинки в раковину двустворчатого моллюс-



ка. Когда на мантию (мышцу со слизистой) моллюска случайно попадает песчинка, слизистая обволакивает ее, чтобы постепенно вывести инородное тело наружу. Если это не удастся, слизь твердеет, обволакивается следующим слоем и так далее. Постепенно образуется жемчужина. Такую же попытку — отторгнуть или хотя бы законсервировать чужеродное тело, чтобы не мешало, — предпринимает и наш организм. К сожалению, результат по красоте очень далек от жемчуга.

С единичными подошвенными бородавками справиться не так трудно. Но иногда они распространяются по всей ступне, мешают ходить, вызывая боль.

И эту неприятность я тоже испытал на себе. Чтобы избавиться от них, ходил каждые две-три недели к мозолисту, который срезал их.

И все-таки мне удалось избавиться навсегда и от них. С самого совершеннолетия я носил обувь одного размера и предпочитал легкие, открытые туфли. Попасть в них песку — нет ничего проще. А что происходит дальше, уже описано.

Следующую пару обуви я купил больше на размер. Это были высокие ботинки. Внутри вложил стельки на плетеной основе. Постепенно подошвенные бородавки стали уменьшаться, а со временем и совсем пропали.

«А как же вирус?» — спросит читатель. Думаю, вирус всегда готов приняться за свою черную работу. Он только ждет подходящих для этого условий. А пока они не появились и организм в состоянии бороться, вирус отступает, в свою нору уходит.

Эта болезнь известна, к несчастью, очень многим. Считается, что ею чаще болеют мужчины, что она более свойственна людям «сидячих профессий» и тесно связана с запорами. Однако, как показывает практика, страдают ею люди обоих полов и любых профессий.

Речь — о геморрое. Если быть кратким, то суть его — в ухудшении венозного кровообращения в заднем проходе. В результате появляются варикозное расширение вен, геморроидальные шишки, свищи и другие не менее неприятные последствия.

Существует множество подходов к профилактике и лечению этого заболевания. На Востоке, например, решают задачу комплексно. Тут и специальные упражнения, и питание, и использование целебных трав, и закаливающие процедуры, и многое другое. Разумеется, хасты (статические упражнения для рук) и асаны (статические упражнения для тела) играют в таком лечении очень важную роль. Ведь многие из них направлены на улучшение кровообращения, в том числе и местного, что активно способствует лечению геморроя.

Предлагаем читателям журнала простую «антигеморройную» программу, которую можно выполнять в домашних условиях. Большинство рекомендаций в ней — из арсенала восточных целителей.

Сначала — асаны. Первая — разновидность Виркасаны («позы дерева»). Ее можно выполнять во дворе, в лесу, парке, даже в транспорте. Ухватитесь за ветку дерева, турник или поручень над головой большим пальцем одной руки. Сначала правой, затем левой. Медленно перенесите вес тела сначала на правую ногу, затем — на левую. Поймите в



# ТАК ЭТО ЛЕЧАТ НА ВОСТОКЕ

этом положении, как бы повиснув на большом пальце. При этом у вас напрягутся мышцы поясницы и ягодиц, усилится кровообращение в области заднего прохода.

В домашних условиях выполнять асану следует сначала 7 минут и, постепенно прибавляя по 30 секунд в неделю, довести время ее выполнения до 21 минуты.

Во время выполнения этого и других упражнений сосредоточьте внимание на заднем проходе.

Вторая асана — разновидность Дандасаны, выполняемой в динамике. У нас похожее упражнение называют «ходьба на ягодицах».

Сядьте на пол, вытяните ноги и двигайтесь вперед-назад на ягодицах, стараясь не сгибать ноги в коленях. Руками, согнутыми в локтях, двигать, как при ходьбе или беге.

Начинайте с минуты. Прибавляя по 30 секунд в неделю, доведите время выполнения до 7 минут.

А теперь хаста «Чаша Чандмана». Она описана в журнале «Будь здоров!» №2, 99 год. Напомню, как ее выполнять. Четырьмя пальцами левой руки обхватите четыре пальца правой руки. Большие пальцы обеих рук свободно отставлены несколько наружу, как бы образуя ручки чаши.

Хаста стимулирует пищеварение, устраняет застойные явления в организме, в первую очередь в толстой и

прямой кишке. Ее можно выполнять 4 раза по 15 минут или 6 раз по 10 минут в течение дня.

Контрастный душ на область заднего прохода — прекрасная физиотерапевтическая процедура при геморрое. Включите теплый душ, направьте струю воды на область заднего прохода и держите 7 секунд. Затем включите прохладный душ и держите 3 секунды. И так 3 раза. Прибавляя по одному переключению воды в неделю, постепенно доведите их количество до 14.

Чтобы избегать запоров, можно придерживаться очень простого принципа для каждого приема пищи: сырые овощи должны в 3 раза превосходить по объему вареную пищу. И очень хорошо, если вы вместо привычной утренней чашечки кофе или чая приучите себя выпивать овощной коктейль из сока моркови (7 частей), сельдерея (4 части), петрушки (2 части) и шпината (3 части).

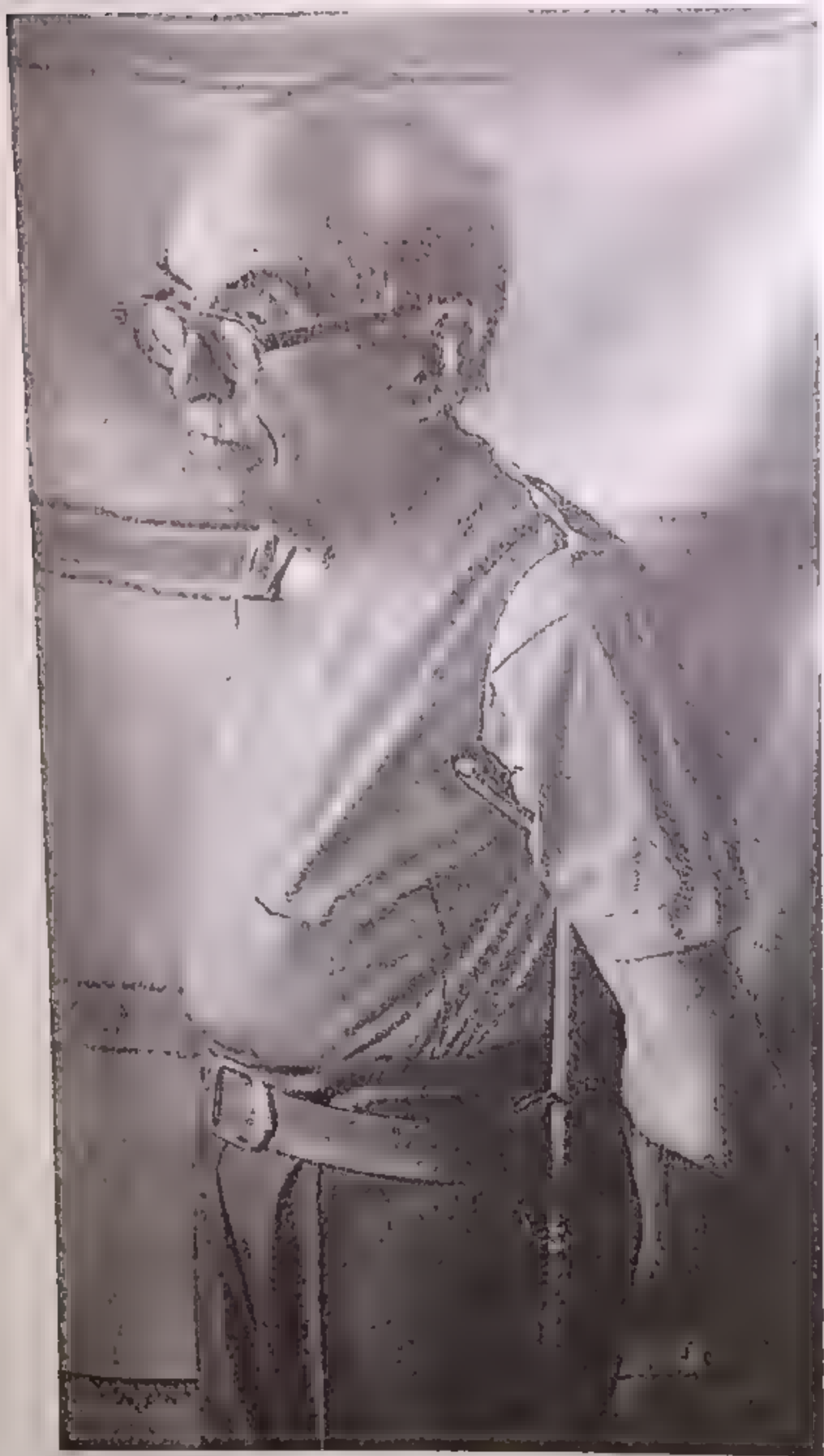
Или проще: сок моркови (3 части), свеклы (1 часть), капусты (2 части).

Или совсем уж просто: овощной салат из моркови, свеклы и капусты, но без масла, сметаны и майонеза.

И помните: без двигательной активности (гимнастики, умеренного бега или интенсивной ходьбы) организму трудно справиться с любыми застойными явлениями, в том числе и теми, что приводят к геморрою.



# Скорая помощь ПОЗВОНОЧНИКУ



Межпозвоночные диски начали разрушаться у меня давно. Одновременно возникла и постепенно нарастала боль, особенно при ходьбе. Снимок, сделанный в 1998 году, показал полное исчезновение межпозвоночных дисков. Для облегчения

болей я по совету врачей купил специальный разгружающий позвоночник корсет. Я надеялся, что теперь без болей в позвоночнике смогу продолжать свои ежедневные прогулки, (а это десять тысяч шагов в темпе 120 шагов в минуту), а по воскресеньям водить в походы на 18 км группы туристов.

Дело в том, что, являясь старейшим руководителем походов выходного дня Московского клуба туристов, в течение многих десятилетий я вожу туристов по лесам Подмосковья. Такой образ жизни позволил мне, инвалиду Великой Отечественной войны, перешагнуть 90-летний рубеж и стать долгожителем. Боли в позвоночнике не только поставили под сомнение продолжение моей походной деятельности, но и вообще омрачили мою жизнь.

Итак, облачившись в корсет, я отправился на обычную ежедневную прогулку. Болей в позвоночнике действительно не стало, но проявились серьезные отрицательные свойства корсета: сжимая грудную клетку и диафрагму, он душил меня, не позволяя нормально дышать, и быстро утомлял. Через несколько дней я пришел к твердому убеждению, что корсет для меня не подходит. Необходимо было найти другой способ разгрузки позвоночника. Но какой?



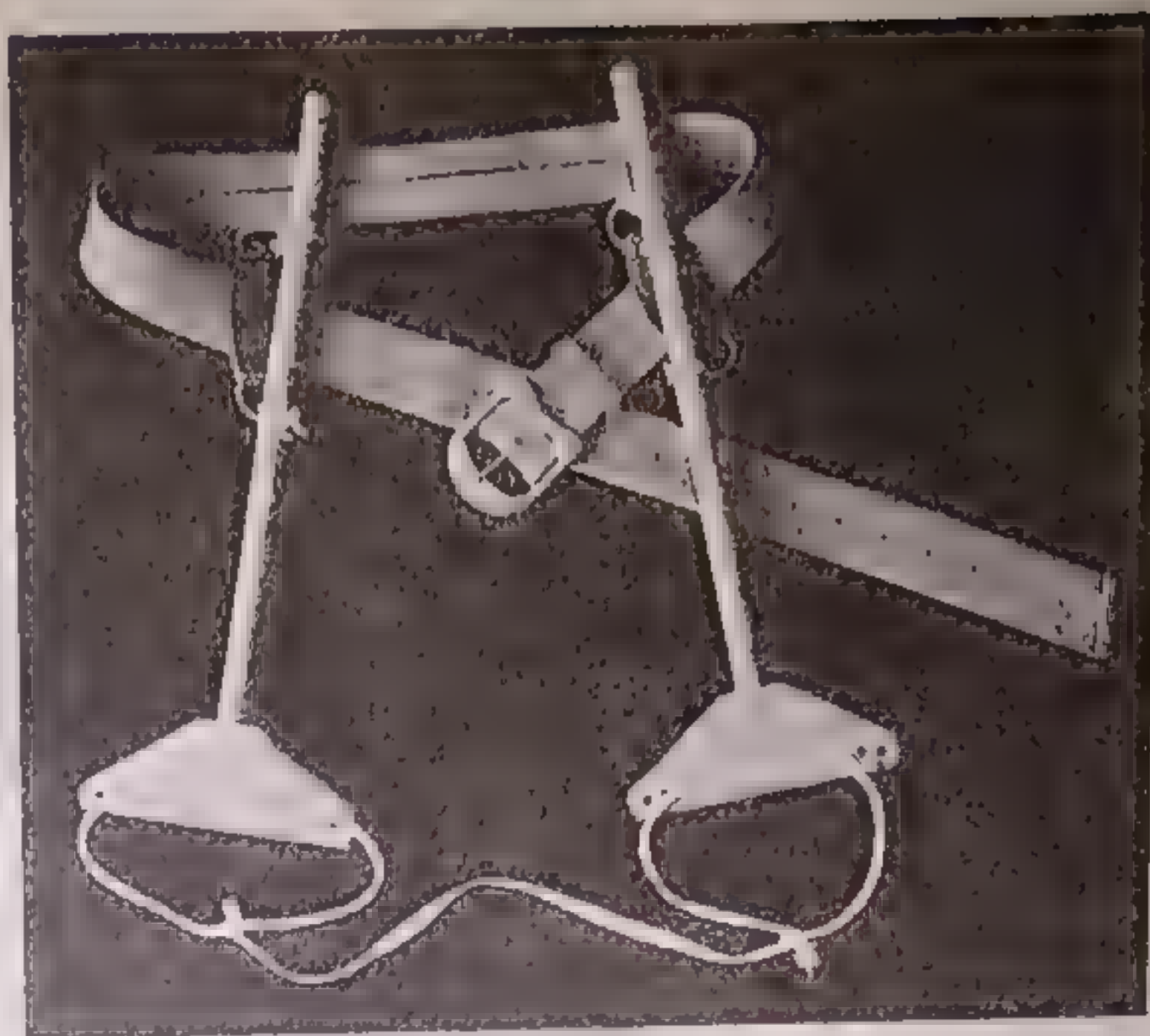
Обычные костыли позволили бы перенести нагрузку с позвоночника на руки и разгрузили бы позвоночник. Однако мне пришлось бы распротаться не только с походами выходного дня, но и с ежедневными полуторачасовыми прогулками. А что если перенести нижнюю опору костыля на верхнюю часть ног, точнее на таз? Да при этом еще освободить и руки, сосредоточив всю нагрузку верхней опоры под мышкой? Об этой идее я рассказал туристу нашей группы Ю.В. Кузнецову, кандидату технических наук, и попросил его подумать, как можно ее реализовать.

За несколько дней он разработал приспособление для разгрузки позвоночника, изготовил пару костылей и вместе со вспомогательными приспособлениями принес мне на испытание. Конструкция состоит из следующих частей: костыль, 2 шт.; кожаная петля с латунными кольцами от офицерского ремня, 2 шт.; шнурок для крепления нижней опоры костыля к латунным кольцам, 4 шт.; тесемочная петля для фиксации костыля на плече, 2 шт.; резинка для фиксации тесемочных петель, 1 шт.; поясной ремень шириной 40-50 мм, 1 шт.

Весь комплект весит 270 г, что примерно в 2 раза меньше, чем вес корсета.

Ежедневное (по 2-8 часов) использование нового устройства в течение месяца превзошло все мои ожидания. Я не ощущал никаких болей в позвоночнике, ничто не мешало дышать, руки были свободны.

Радовало меня и то, что под верхней одеждой костыли были совершенно незаметны. Кроме того, ходить в корсете было жарко, особенно в теплые дни. Новое устройство решило и эту проблему.



Устройство  
для разгрузки позвоночника

Конструкция костыля, выполненного в форме буквы «Т», чрезвычайно проста. Его общая длина 37 см соответствует моему росту, который составляет 160 см. Вычисляя ориентировочную длину костыля, надо иметь в виду, что она составляет примерно 23% от роста. Более точно длину костыля можно определить, измерив расстояние от подмышки слегка приподнятого плеча до нижнего края пояса, опирающегося на бедра. К этой длине следует прибавить 7-10 см для запаса. В каждой поперечине сделаны шесть отверстий диаметром 5 мм для крепления тесемочной петли по три отверстия с шагом 10 мм с каждого края. В нижней части каждого костыля тоже делают по шесть отверстий диаметром 4,5 мм с шагом 20 мм для шнурков. Поперечина 140x50x24 мм и круглая палочка 14x340 мм изготовлены из твердой породы дерева и склеены эпоксидным клеем.

Я надеюсь, что это простое устройство поможет всем нуждающимся в разгрузке позвоночника избавиться от болей и тем самым улучшить качество своей жизни и сохранить физическую активность.



# О пользе МОРКОВКИ

Всем известно, что морковь очень полезна. А вот чем именно, знают далеко не все. В лучшем случае ответят, что главное достоинство моркови — высокое содержание в ней каротина. Более сведущие добавят, что из него в организме образуется витамин А, при недостатке которого ухудшается зрение и развивается малокровие. Между тем из-за каротинового голодания развивается не только куриная слепота, когда люди ничего не видят в сумерках. Если организму не хватает витамина А, человек быстро утомляется, у него снижается сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, нарушается работа желудочно-кишечного тракта, увядает кожа.

Каротина в моркови действительно очень много: в 100 г содержится 9 мг этого растительного пигмента, то есть в 4-5 раз больше, чем в любом другом овоще или фрукте. Синтезирующийся из него в организме витамин А растворяется только в жире. Поэтому в сырую морковь перед едой нужно добавлять немного растительного масла или сметаны.

Помимо каротина питательная ценность моркови определяется еще и содержанием в ней витаминов С, РР, В, Е и фолиевой кислоты, а также минеральных веществ: необходимого для костной ткани кальция, поддерживающего нормальную деятельность сердечно-сосудистой сис-

темы калия, солей магния, натрия и фосфора.

Свежая морковь и ее сок незаменимы для профилактики гиповитаминоза. Ее обязательно нужно включать в рацион при тяжелой физической работе, особенно в жаркое время, из-за значительных потерь витаминов А, С и В.

Этот овощ очень полезен кормящим матерям, детям и пожилым людям. Два-три стакана свежеприготовленного морковного сока в день значительно увеличивают лактацию молока. Маленьким детям ежедневная морковка обеспечивает необходимое организму количество витаминов и макро- и микроэлементов. У них повышается сопротивляемость болезням, нормализуется обмен веществ, стимулируется рост. А для пожилых людей морковь — отличное средство профилактики атеросклероза, анемии, нарушения минерального обмена, запоров и геморроя.

Морковь помогает при легочных и сердечных заболеваниях, нарушениях функций почек и печени. Свежий морковный сок очищает кишечник и приводит его в норму, что, в свою очередь, способствует оздоровлению всего желудочно-кишечного тракта, удалению «мусора» из суставов и укреплению костной системы. стакан морковного сока избавляет от изжоги, возникающей при случайном нарушении кислотно-щелочного равно-



веса. Благодаря своим фитонцидным свойствам морковь прекрасно очищает ротовую полость: достаточно пожевать кусочек этого овоща, и количество микробов резко уменьшится. О таком оригинальном народном средстве полезно вспомнить в период осенней слякоти и сопутствующих ей ОРЗ.

Морковный сок нужно выпивать в течение получаса после приготовления, так как он быстро теряет свои целебные свойства. Употреблять его следует осмотрительно. Почечным больным рекомендуется пить его по 1 столовой ложке 3 раза в день. Сердечники и легочники тоже не должны им увлекаться. А при обострениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых воспалительных заболеваниях кишечника и поджелудочной железы, а также при ожирении морковный сок и вовсе противопоказан.

А теперь обратимся к рецептам народной медицины, в которых активным лечущим средством является морковь.

При воспалении печени, хроническом гепатите, гастрите с повышенной кислотностью, рвоте, а также для улучшения зрения и во время беременности рекомендуется утром за час до завтрака выпить маленькими глотками полстакана свежавыжатого морковного сока. Вместо завтрака его можно выпивать, смешав с таким же количеством подогретого до 70-80° молока.

При анемии, упадке сил, атеросклерозе, стенокардии, ишемической болезни сердца, гипертонии и после инфаркта принимать ежедневно в несколько приемов по 400-600 г сока. Для очистки стенок сосудов от холестерина и желчных протоков печени морковный сок следует

смешивать с таким же количеством сока свеклы.

При воспалении десен, стоматите, ангине, фарингите, охриплости голоса следует полоскать рот и глотку теплым соком.

При простудных заболеваниях полезен морковный сок с медом — 1 столовая ложка меда на 100 г сока. Хорошо помогает и морковь, сваренная в молоке. Для этого берут 100 г корнеплодов и варят их в пол-литре молока до готовности, затем процеживают и пьют отвар горячим маленькими глотками, а также полощут им горло.

При туберкулезе, половой слабости и как мочегонное средство надо принимать по 1 г семян моркови, растертых в порошок, 3 раза в день до еды.

При атонии кишечника, геморрое, а также остеохондрозе и заболеваниях суставов рекомендуется каждое утро натощак выпивать стакан свежего морковного сока.

Регулярное включение в рацион тертой моркови действует как нежное слабительное и изгоняет глистов.

При диатезе готовят кашицу из морковной ботвы и накладывают ее на пораженные места. Эту же кашицу применяют наружно при нейродермите, язвах, ожогах и гангренозных ранах.

При сухой и вялой коже нужно 1-2 раза в неделю делать маску из 2-3 морковок, натертых на мелкой терке и смешанных с 1 яичным желтком. Через 20-25 минут маску смывают теплой водой. К этой маске можно добавить несколько капель лимонного сока. При жирной коже ее делают без желтка.

Морковный сок с несколькими каплями лимона при ежедневном утреннем и вечернем втирании в кожу



придает ей цвет загара и маскирует веснушки. Если же после этой процедуры слегка массировать кожу, используя оливковое масло, веснушки быстро исчезают.

Чтобы ускорить рост волос и придать им блеск, в голову втирают смесь соков моркови и лимона, взятых в соотношении 10:1.

При грибковом поражении стоп фитотерапевт С.К. Калиновский рекомендует смазывать пораженные места смесью морковного сока и уксусной эссенции в соотношении 1:1.

Благодаря хорошим вкусовым качествам морковь издавна используется в пищу в сыром и вареном виде. А поскольку она хорошо сохраняется, ее можно иметь на столе в свежем виде круглый год.

### Салаты

Натереть 2-3 сырые моркови, одну небольшую редьку или брюкву, хорошо перемешать, заправить подсолнечным маслом или сметаной, добавить сахар и соль по вкусу. Вместо редьки в салат можно положить



3-4 дольки мелко нарезанного чеснока. Сверху посыпать зеленым луком.

Натереть 1-2 морковки и тщательно растереть с 1 пачкой творога, добавив 2 столовые ложки сметаны и 1 столовую ложку сахара. Соль кладется по вкусу.

### Горячие блюда

Очистить 1 кг моркови, нарезать кружочками, залить водой, чтобы она покрывала морковь, и варить до тех пор, пока вся вода почти испарится. Добавить сливочное масло, 20 г сахара и щепоть соли, перемешать. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Такое же количество моркови, как в предыдущем рецепте, нарезать ломтиками или кубиками и тушить в столовой ложке смальца или другого жира, добавив немного воды. Когда морковь станет мягкой, посыпать ее несколькими ложками муки, помешать, немного подрумянить, развести бульоном, водой или молоком и вскипятить. Можно добавить соль и сахар по вкусу.

Из моркови готовят и вкусную начинку для пирогов. Мелко нарезанную морковь положить в плоскую кастрюлю, добавить масло, сахар, соль и тушить до мягкости. В готовую морковь положить сваренные вкрутую рубленые яйца.

Закончить рассказ о замечательных свойствах моркови хочется словами известного французского врача Лило Аурдена: «Если вы регулярно станете пить утром, перед обедом и вечером стаканчик свежеприготовленного морковного сока, у вас будет здоровый цветущий вид. Под воздействием этого простого средства исчезает усталость, человек чувствует себя молодым и полным сил».



# Вылечил овсяный КИСЕЛЬ

Я перенесла три операции на почках. А потом мне поставили страшный диагноз — «цирроз печени». Я уже мысленно прощалась с близкими. Но однажды подруга принесла мне статью кандидата медицинских наук В.К. Изотова, где рассказывалось о великой пользе овсяного киселя. Автор, вирусолог по профессии, так же, как и я, перенесший операции на почках, с помощью этого напитка улучшил свое состояние после операций, а заодно избавился от последствий клещевого энцефалита и проявлений ишемической болезни сердца. Кроме того, у него нормализовалось давление и улучшился слух. Словом, благодаря киселю, рецептуру которого он разработал, сам этот человек забыл дорогу к врачам.

Очень подкупила меня эта статья, и я обратилась к автору за советом. Владимир Кириллович прислал мне подробную рецептуру киселя, описал, как и для чего его принимать. Овсяный кисель показан при различных заболеваниях печени, почек, желчного пузыря, поджелудочной железы, включая диабет, помогает при болезнях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, в том числе язвенных, кроме того, он

улучшает обмен веществ, очищает организм от шлаков, повышает иммунитет. Я начала каждый день готовить и пить кисель и почти сразу почувствовала, что начинаю выползать из болота своих болячек. Сегодня я чувствую себя вполне здоровой, поэтому решила поделиться с читателями рецептом этого полезного напитка.

А готовится кисель так. Трехлитровую банку заполните на одну треть «геркулесом» или молотой на кофемолке овсяной крупой, и долейте чуть теплой, как парное молоко, кипяченой водой, но не до верха, так как жидкость должна бродить. В качестве закваски добавьте кусочек ржаного хлеба, полстакана кефира или простокваши, лучше домашнего приготовления. Можно использовать и сыворотку, если вы делаете домашний творог.

Банку плотно закройте крышкой и поставьте в теплое место. Через двое суток перебродившую смесь процедите через дуршлаг в стеклянную банку. Гущу небольшими порциями промывайте на дуршлаге над большой кастрюлей до тех пор, пока вода, вытекающая из-под смеси, не станет прозрачной. Затем собранную в кастрюле воду разлейте по стек-



лянным банкам, закройте их крышками и поставьте отстаиваться на 12-16 часов. За это время в банках образуется два слоя: верхний — жидкость, нижний — плотный белый осадок. Жидкость осторожно, не взбалтывая, слейте (лучше с помощью резиновой трубки) в какую-нибудь посуду. Эту кисловатую на вкус воду следует использовать для приготовления киселей или других блюд. Она несколько дней хорошо сохраняется в холодильнике. Соедините вместе осадок из всех банок (в том числе и из самой первой, в которую вы сливали пробродившую жидкость из бутыли). Это и будет концентрат овсяного киселя, который тоже хранится в холодильнике.

Для приготовления самого киселя возьмите четыре ложки концентрата, хорошо размешайте его в двух стаканах отстоянной воды и поставьте на небольшой огонь. Интенсивно помешивая деревянной ложкой, доведите до кипения, затем поварите примерно 5 минут до желаемой густоты. В конце варки добавьте 1-2 столовые ложки нерафинированного растительного масла (подсолнечного, кукурузного, оливкового, облепихового) и щепотку сухих или свежих трав (укроп, петрушка, свекольная или морковная ботва, крапива и т.д.). Соль желательно заменить толченой морской капустой, молотыми зернами сладкого перца или другими заменителями соли.

В лечебных целях овсяный кисель нужно есть ежедневно, желательно по утрам, отдельно от других блюд, в теплом виде с кусочком ржаного хлеба. Дневная норма — 200 г киселя, 1 ст. ложка масла, 100 г хлеба. Наилучший эффект вы получите, если после приема этой порции не будете ничего есть в течение 3-4 часов.

Обычно о заболевании гипотонией говорят, когда верхнее (систолическое) давление не превышает 100, а нижнее (диастолическое) — 60 мм ртутного столба.

Различают физиологическую гипотонию и патологическую. Вторая форма встречается не так уж часто и требует серьезного врачебного вмешательства. Но мою долю выпала гипотония физиологическая. Я не чувствую себя больным человеком. Но чтобы держать давление под контролем, я придерживаюсь десяти правил, или, если хотите, заповедей, которые позволяют мне вполне нормально чувствовать себя при хронической гипотонии.

1. Гипотоникам рекомендуют, простите за банальность, строго соблюдать режим, следить за тем, чтобы ночной сон был полноценным — гипотоники спят, как правило, на 2-3 часа больше, чем люди с нормальным давлением, — а также заниматься физическими упражнениями.

2. Гипотоникам необходим свежий воздух. Поэтому я стараюсь как можно чаще бывать на улице, особенно в прохладное время года.

3. Еда гипотоника должна содержать достаточное количество ценных минеральных веществ и витаминов (особенно B<sub>1</sub>, C, P). Поэтому я предпочитаю рыбу, свежесваренные каши (гречку, овсянку, рис), из овощей — морковь, свеклу, кабачки, баклажаны, из фруктов — цитрусовые. Жирной и мучной пищи стараюсь избегать.

4. По своему опыту знаю, что гипотоник плохо реагирует на резкие переходы из горизонтального поло-



Наталья Борисова

НАБОЛЕВШЕЕ

# ЗАПОВЕДИ ГИПОТОНИКА

жения в вертикальное, особенно на-  
тощак. Поэтому утром не тороплюсь  
вставать с постели. Кроме того, я  
старюсь избегать больших силовых  
нагрузок и занятий на всякого рода  
мощных вибротренажерах.

5. Гипотоникам полезен кофе. По-  
этому утром я никогда не отказываю  
себе в чашечке этого ароматного на-  
питка. Предпочитаю не растворимый,  
а натуральный молотый кофе. Но и  
тут должна быть мера: не больше  
двух чашечек в день.

6. Для гипотоника опасен лишний  
вес. Поэтому я стараюсь не прибав-  
лять ни одного килограмма. Пока это  
удается.

7. Из лекарств гипотоникам часто  
назначают стимулирующие и тонизи-  
рующие средства: китайский лимон-  
ник (0,5 г 2 раза в день), женьшень  
(по 15-20 капель настойки 3 раза в  
день перед едой), а также препара-  
ты, улучшающие мозговое кровооб-  
ращение, — например, ноотропил (2  
раза в день). Посоветовавшись с  
врачом, некоторые из этих препара-  
тов (ноотропил, элеутерококк, кита-  
йский лимонник) я принимаю постоян-  
но, не дожидаясь недомогания.

8. Гипотоникам очень полезны  
всевозможные водные процедуры:  
контрастный душ по утрам, влажные  
обтирания, кислородные, жемчуж-  
ные, хвойные ванны. В таком удо-

вольствии я себе не отказываю.

9. А вот длительный массаж спи-  
ны, плечевого пояса показан не все-  
гда. Если предоставляется возмож-  
ность массажа, я ограничиваю его  
15-20 минутами. Более длительное  
массирование может привести к го-  
ловокружению и даже предобмороч-  
ному состоянию.

10. Тем, кто страдает ярко выра-  
женной гипотонией, лучше избегать  
сильных эмоциональных и физиче-  
ских нагрузок, долгих поездок на ма-  
шине, перелетов и всевозможных ат-  
тракционов с резкими вращательны-  
ми движениями, раздражающими ве-  
стибулярный аппарат. Надо сказать,  
что я стараюсь вести себя в полном  
соответствии с этой заповедью.  
Правда, эмоциональных перегрузок  
избегать удается не всегда.





# ОСТОРОЖНО - радиация

Воздействию радиационного фона подвержен каждый из нас. Радиационная насыщенность зависит от расположения АЭС, урановых рудников, мест захоронения радиоактивных отходов.

На радиационный фон влияют и космические излучения. Дойдя до атмосферы, они вступают во взаимодействие с молекулами азота и кислорода, образуя радиоактивные вещества, которые с осадками попадают в землю и водоемы.

Излучения воздействуют на процессы, происходящие в организме. Наш организм содержит 75-80% воды. Под влиянием излучений происходит ее ионизация, во время которой образуются токсические (вредные) продукты. Это и является основной причиной лучевой болезни.

За счет ионизирующего воздействия на клетки тканей происходит неполное сгорание белков, жиров и углеводов. Появляются вялость, недомогание, слабость, головные боли, повышается кровяное давление.

Эти симптомы можно снять, регулярно выполняя дыхательные упражнения. Комбинация короткого резкого вдоха с одновременным сжатием грудной клетки уменьшает глубину дыхания, в крови увеличивается содержание углекислого газа и таким образом снимаются спазмы сосудов.

Радионуклиды, тяжелые металлы, попавшие в организм, с помощью таких упражнений удаляются через усиленную работу печени и почек.

Наш организм ежедневно подвергается воздействию радиации. В больших дозах она приводит к поражению клеточных тканей и вызывает лучевую болезнь. В малых — к онкологическим заболеваниям и даже генетическим изменениям.

Измерить мощность дозы радиации можно с помощью бытовых дозиметров различных модификаций.

Обнаружить наличие радионуклидов в продуктах позволяет фотометрический метод. Для этого полоску фотопленки нужно завернуть в черную бумагу, положить на нее исследуемый продукт и через час-два проявить. Степень почернения пленки будет пропорциональна содержащейся дозе. Если при проверке мяса пленка почернела, необходимо провести его дезактивацию.

Происходит это так. Мясо вымачивают десять часов. Лучше разрезать его на небольшие куски и почаще менять воду. Если мясо сильно облучено, кости следует удалить.

После дезактивации мясо надо еще раз проверить. Если пленка не чернеет, мясо можно употреблять в пищу, но первый и второй бульоны все-таки желательно слить.



Зараженное молоко в домашних условиях можно очистить от радиоактивных веществ методом ионного обмена.

Молоко фильтруется через воронку, в которую кладут ватный тампон и целлюлозное волокно ЦМ-А2. Волокно надо придерживать палочкой, чтобы оно не всплывало.

Для дезактивации одного литра молока требуется 35-40 г волокна. Скорость фильтрации — литр за 20 минут. Она регулируется плотностью ватного тампона. Содержание стронция и цезия после такой очистки уменьшается на 80-90%.

Очень опасно для человека попадание внутрь организма радона. Радон дает 75% годовой эквивалентной дозы, получаемой человеком от всех земных и космических источников. Просачиваясь через фундамент и пол, он может накапливаться в подвалах, комнатах первого этажа.

Через пары воды, скапливающиеся в ванной, радон может попасть в легкие. Через семь минут после включения душа концентрация радона достигает максимума и только через полтора часа после выключения приходит в норму. Поэтому надо почаще проветривать ванную, чтобы пары не успевали скопиться.

Поскольку исключить радиацию из нашей жизни невозможно, необходимо соблюдать меры, позволяющие избежать вредных воздействий.

### Выведение радионуклидов

Надо организовать свое питание так, чтобы токсины активно выводились из организма. Ежедневно следует употреблять продукты, богатые грубой клетчаткой, которая обладает способностью вступать в химические соединения с токсическими веществами и образовывать новые, менее

вредные и легко выводимые. Это фрукты, овощи, злаки, особенно яблоки, миндаль, кукуруза, капуста, чечевица, фасоль, тыква, овес, ячмень, неочищенный рис.

Всасыванию в организм цезия-137 препятствует употребление продуктов, содержащих большое количество калия (курага, урюк, орехи, неочищенный картофель), всасывание других видов радионуклидов ослабляют морковь, редька, гранаты, изюм, черная смородина, петрушка, орехи, чеснок, лук, сельдерей, а также кальмары, мидии и водоросли — морская капуста, спирулина.

Людам, подвергающимся воздействию излучения, полезно пить отвары черносливы, крапивы, соки с содержащими пигментами, красное натуральное вино. Некоторые специалисты по лечению последствий радиоактивного излучения считают, что преодолеть его можно без лекарств с помощью одних лишь свежеприготовленных соков овощей и фруктов, особенно моркови и свеклы, прием которых должен чередоваться с лечебным голоданием.

Вот несколько рекомендаций, предлагаемых медиками и народными целителями.

**Настой чаги.** Считается эффективным средством очищения от радионуклидов. 1 ст. ложку измельченного до порошка гриба заливают стаканом кипятка, настаивают полчаса, добавив щепотку соды. Принимать 3 раза в течение дня 3 раза в перерывах между едой. (В настой нельзя добавлять сахар!)

**Очистка отрубями.** Грубыми отрубями пшеницы заполняют трехлитровую банку на 1/3 и заливают их настоем шиповника на два часа и процеживают. Пьют в неограниченном количестве. Оставшиеся отруби можно использовать второй раз.



**Сосна.** Сосновые побеги является хорошим абсорбентом. Молодыми побегами заполняют литровую банку и заливают их 3-4 ст. ложками меда. Настаивают сутки. Пьют образовавшийся сироп 3-4 раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут перед едой.

Полезен также и отвар хвои сосны и ели. Готовится он так: стакан измельченных иголок засыпать в 2 литра кипятка, потомить на водяной бане 10-15 минут и пить как чай.

Можно даже приготовить варенье из смолистых кончиков сосновых веточек или молодых сосновых шишечек. На 1 кг сырья кладут столько же сахара и варят как обычное варенье. Принимают по 1-2 ст. ложки в день с теплым молоком.

**Яичная скорлупа.** Как показали исследования ученых, скорлупа домашних кур прекрасно выводит радионуклиды и препятствует накоплению в костном мозге стронция-90. Кроме того, она является идеальным поставщиком кальция в той форме, которая прекрасно усваивается организмом, а также содержит другие микроэлементы, необходимые для нормального протекания биохимических реакций.

Скорлупу моют, сушат и растирают в ступке. Принимают порошок по 2-6 г во время завтрака, добавляя несколько капель лимонного сока или лимонной кислоты для нормального усвоения скорлупы кишечником.

А теперь несколько рецептов известного украинского фитотерапевта В.В. Тищенко.

**Отвар семени льна.** Стакан семян заливают 3 л кипятка, варят 2 часа и остужают до 40 градусов. Пьют 1-1,5 л в сутки в течение 2-3 недель, начиная с 12 часов дня. Выводит радионуклиды и другие ядовитые вещества.

**Отвар овса.** Промытый неочи-

щенный овес насыпают в сосуд до половины объема и доливают доверху молоком. Варят на медленном огне 20 минут. Отвар сливают и пьют вместо воды. Повышает уровень лейкоцитов в крови.

**Настойка конского каштана.** Три белых свежих соцветия конского каштана заливают в термосе 0,5 л кипятка (на стакан кипятка 2 ст. ложки цветов) и настаивают в течение 3-6 часов. Пьют по глотку за прием. За день нужно выпить весь настой.

**Синий лук.** Порезанный горький синий лук засыпают в литровую банку до половины ее объема и заливают майским медом. Ставят в холодильник на две недели. Принимают по 1 ст. ложке перед едой.

Фитотерапевт В.А. Иванов рекомендует для выведения радионуклидов использовать терапевтические клизмы.

Например, он советует взять смесь таких трав: по 4 ст. ложки хорошо измельченной коры молодых ветвей конского каштана и вербы ломкой, 6 ст. ложек корневищ пырея ползучего. Залить 1,5 л кипятка, кипятить до тех пор, пока не останется половина жидкости, плотно укутать и настаивать 6-8 часов. Процедить, отжать, добавить кипятка до 1 л, остудить и применять для клизм, которые способствуют выведению токсинов.

Так же готовятся и применяются смеси других трав: листья и цветки крапивы двудомной и крапивы жгучей, истолченные плоды льна — всего по 2 ст. ложки, листья и цветы череды трехраздельной — 4 ст. ложки. Другая смесь: кора молодых ветвей или ветки вишни, плоды рябины черноплодной — по 1 ст. ложке, кора молодых ветвей дикой груши, листья с цветами или ветви малины лесной, плоды облепихи — по 2 ст. ложки, льняное семя — 4 ст. ложки.



Ольга Крушельницкая,  
кандидат психологических наук

СУДЬБА

# Астролог ошибается, но редко

Когда Александр Македонский собирался появиться на свет, вокруг его матушки вместе с повитухами суетились и придворные астрологи. Они умоляли задержать роды хотя бы на полчаса, иначе будущему царю Македонии грозит смерть в расцвете лет. Царь родился на рассвете — точно в положенный срок. И, как мы знаем, умер в 33 года, что и было предсказано астрологами. Но, если бы роды действительно удалось задержать и Александр родился бы под другой звездой, кто знает, стал бы он великим полководцем?

Этот исторический пример вряд ли произведет впечатление на скептиков. «Мало ли мальчиков родились одновременно с Александром Македонским?! — задает риторический вопрос профессор А. Китайгородский. — Однако их судьба не сравнима с судьбой полководца».

Конечно же, у Александра были ровесники. Но что это значит — «родились одновременно»? В один день? Или в один час? Для астрологов это небезразлично. Важно не только время, но и место рождения. Ведь даже при разнице в каких-нибудь сто километров светила на небе располагаются над новорожденным по-разному. А это существенно влияет на судьбу, утверждают астрологи.

Французский психолог М. Гоклен много лет изучал астрологию с единственной целью: опровергнуть или подтвердить ее истинность. Исследуя гороскопы и реальные факты жизни десятков тысяч людей, он нашел много сходства в судьбах тех, кто родился под одними и теми же звездами. Они почти одновременно вступали в брак, выбирали похожие профессии, болели тем же и тогда же... Особенно наглядно это проявляется у близнецов. Даже разлучившись и ничего не зная друг о друге, они обычно в одно и то же время совершали самые важные поступки: находили супруга, заводили ребенка, поступали на работу. Мало того, они часто покупали собак одной породы и даже называли их одним именем...

Астрология и астрономия близки не только по названию. Предмет изучения в обоих случаях — звезды (по-гречески «логос» — «учение», «номос» — закон). У них общие истоки: изучение звезд началось в глубокой древности. Интерес к ним объяснялся не только практическими потребностями людей, но и их желанием предвидеть будущее. Знания о небесных телах позволяли вести счет времени, ориентироваться в открытом море, предсказывать сезонные и погодные явления, а кроме того, при-



нимать верные решения или хотя бы готовиться к превратностям судьбы. По-прежнему ни астрология, ни астронимия не могут в своих расчетах обойтись без точных наук — механики, физики, математики. Но их пути давно разошлись. Одна — уважаемая наука с достойной репутацией, а другая считается сомнительным «учением о якобы существующей связи между расположением небесных светил и историческими событиями, судьбами людей и народов» (Энциклопедический словарь).

Заметим, однако, что во все времена астрология притягивала выдающиеся умы. Древнегреческий математик Пифагор, например, доказал теорему, носящую с тех пор его имя, устанавливая связь между числами и астрологическими свойствами планет. Именно для астрологических вычислений немецкий ученый Иоганн Мюллер разработал сферическую тригонометрию. А Эйнштейн заметил однажды: «...астрология объясняет нам очень многое. Благодаря знакомству с ней я многому научился и многократно воспользовался ею».

К сожалению, основания для ироничного отношения к астрологии тоже есть. Их порой дают сами астрологи, когда, например, уверенно советуют: «В этом году Овну нужно быть дальновиднее. Это позволит осуществить намеченное и углубит дружеские связи». Или делают такое предсказание: «Особенно вам повезет во вторник. Будьте осторожны в пятницу. Берегите здоровье в четверг».

Если бы с помощью астрологии можно было обходить все острые углы судьбы, то она стала бы королевой всех наук. Впрочем, древние звездочеты не считали, что это возможно. Они были не узкими «специа-

листами по звездам», а философами и понимали, как много зависит от самого человека. По словам древнегреческого ученого Клавдия Птолемея, звезды склоняют, но не обязывают.

Нет ли тут противоречия? Александр Македонский умер в точно предсказанный срок. Сбылись и многие другие прогнозы астрологов. Многие, но не все.

Судя по всему, Александр и не пытался уберечься от судьбы. Он воевал и царствовал. А вот римский император Диоклетиан, живший спустя шесть веков, отнесся к прогнозам астрологов с гораздо большим вниманием. Узнав, что ему грозит преждевременная смерть, он уехал в тихую провинцию и там, на берегу Адриатики, сажал капусту. Он отказался от власти и, став простым садовником, решительно изменил свою судьбу. Диоклетиан прожил до глубокой старости.

При том, что зависимость судьбы от звезд доказывается многочисленными примерами, некоторые положения астрологии остаются малообоснованными. Но со временем они часто находят подтверждение в смежных науках или случайных открытиях.

Известно, что существует несколько циклов солнечной активности, например одиннадцатилетний. Он определяется по изменению числа пятен на Солнце. Есть данные о существовании девятисто- и шестисотлетнего циклов. Судить о них можно по содержанию радиоактивного изотопа углерода, образующегося в атмосфере под действием космических лучей, в годичных кольцах деревьев. Сопоставление этих данных с историческими событиями показывает, что существует тесная связь



между периодами солнечной активности и ходом развития цивилизаций.

Замечено также, что на пики солнечной активности приходится и большее число выдающихся научных открытий. Вот примеры: 1869 г. — открытие периодической системы элементов; 1905 г. — создание теории относительности; 1926 г. — расцвет квантовой механики. В общественной жизни: обе мировые войны (1914 г. и 1939 г.), а также мировой экономический кризис («великая депрессия») начались во время максимума одиннадцатилетнего цикла активности Солнца. Русские революции 1905 и 1917 гг. тоже приходятся на пики его активности. Совсем близкие к нам события также не стали исключением из этого правила: в 1979 г. началась афганская война, в 1989 г. — «бархатная революция» в Восточной Европе. Следующий пик ожидается в 2000 году...

Конечно, можно скептически относиться к этим фактам. Но не стоит ли прислушаться к словам А.Л. Чижевского, основоположника гелиобиологии, основанной на сопоставлении всплесков солнечной активности с социальной и интеллектуальной активностью человечества? Он писал: «Есть некая внеземная сила, воздействующая на развитие событий в человеческих сообществах. Одновременность колебаний солнечной и человеческой деятельности служит лучшим указанием на эту силу».

Подтверждается учеными и обоснованность древних мифов о планетах. Мифологический образ Юпитера — громовержец, мечущий молнии. Так вот, с помощью американской автоматической станции «Вояджер» было обнаружено, что между Юпитером и его ближайшим спутником Ио постоянно происходят мощные раз-

ряды молний. Своеобразный гигантский генератор создает электромагнитное поле, которое, кстати, благоприятно для атмосферы Земли.

Интересная информация получена и о Сатурне. В древности его считали недоброй планетой и даже изображали в виде смерти с косой. Как выяснилось, благодаря своим мощным кольцам Сатурн действует наподобие космического синхрофазотрона. Он разгоняет ионы газов до огромных скоростей и бомбардирует ими пространство. Когда Земля проходит эту область, на ней возможны вспышки различных эпидемий, а люди чувствуют себя значительно хуже, чем обычно.

Воздействуют на людей и затмения Солнца и Луны. Психологи Массачусетского университета в США заметили, что у многих пациентов обостряются в эти дни психические заболевания. А полицейские в США знают, что в дни солнечных и лунных затмений резко возрастает число преступлений, и большинство из них — немотивированные.

В США официально работают 200 тысяч астрологов, их готовят в таких солидных вузах, как, например, Калифорнийский университет. Астрологи входят в правления многих западных фирм, к их советам прислушиваются видные политики, рекомендации сельскохозяйственной астрологии широко используются на Западе для получения экологически чистых продуктов.

Интересуются астрологией и представители новой науки — социологи. Например, английский ученый Х. Айзенк считает, что астрологические методы оценки личности дают не менее важные результаты, чем традиционные психологические. В связи с этим уместно снова вспом-



нить выводы М. Гоклена. Он обработал более двадцати тысяч гороскопов выдающихся людей и доказал влияние астрологических показателей на развитие способностей. Гоклен обнаружил, к примеру, что у большинства научных работников в момент рождения выше других планет стоял Сатурн, располагающий к уединенному сосредоточенному труду, а у профессиональных спортсменов на горизонте восходил Марс — планета физической мощи, энергии.

При желании можно провести и самостоятельное исследование. Поинтересуйтесь, под каким созвездием родились ваши знакомые или, к примеру, известные люди (благо такие сведения сейчас легко обнаружить в печати). Наверняка окажется, что большинство руководителей — «стрельцы», спортсменов — «козероги», писателей — «близнецы», врачей — «девы», учителей — «львы», а артистов — «весы». Но это лишь ориентировочные данные. Если вы продолжите исследования, то, наверняка, найдете много исключений. В чем тут дело? Астролог ответит: не каждый, кто родился под определенным знаком, полностью соответствует этому знаку. По дате можно определить лишь положение Солнца. Для настоящего астролога этого мало. Располагая дополнительными сведениями (место рождения, точное время рождения) он определяет положение других планет на момент появления ребенка на свет. И может так случиться, что доминирующие черты характера человека будут соответствовать совершенно другому знаку. Сочетание индивидуальных черт неповторимо. Вот и решайте, можно ли верить универсальным гороскопам, делящим весь род людской на двенадцать знаков зодиака.

Астрология убедительна, когда ею занимаются профессионалы. Впрочем, иногда случаются казусы и с ними. Рассказывают такой исторический анекдот.

Во время Второй мировой войны англичане планировали развернуть боевые действия на Балканах. Пытаясь предугадать их маневр, Гитлер спросил у своего личного астролога Крафта о наиболее вероятном месте высадки войск противника.

— На Балканах, — ответил Крафт.

В то же самое время Черчилль поинтересовался у своего астролога Де-Воля, что бы ответил Крафт Гитлеру на вопрос о месте высадки англичан.

— Он сказал бы: «На Балканах», — ответил Де-Воль.

Тогда по указанию Черчилля немецкой разведке стали усердно подсовывать информацию, о якобы готовящейся балканской операции. Немцы клюнули на эту удочку и оголили другие участки фронта. В июле 1943 года англо-американские войска успешно высадилась в Италии и, почти не встретив сопротивления, дошли до Рима.

А вот американский президент Джон Кеннеди прислушиваться к мнению астрологов не стал. Когда в марте 1963 года в Женеве проходила конференция астрологов, на ней обсуждался и его гороскоп. Президенту направили официальное предупреждение о том, что на его жизнь будет совершено покушение уже в этом году. Президент пренебрег мнением астрологов.

Но кто сказал, что судьбу нельзя переломить? Сумел же Диоклетиан пренебречь амбициями и счастливо завершить свои годы в гармонии с Природой...



Сергей Демкин

ОБОНЯНИЕ

# ПЯТОЕ ЧУВСТВО

У каждого человека есть любимые запахи (их называют аттрактантами) и нелюбимые (репелленты). Одних аромат сандалового дерева волнует, других — отталкивает. Камфара, свежескошенное сено, скипидар, парное молоко, селедка, чеснок и тысячи других пахучих объектов могут быть и аттрактантами, и репеллентами. На первый взгляд кажется, что в восприятии запахов все стихийно и никаких закономерностей просто не может быть.

Это не совсем так. Восприятие запахов так же индивидуально, как и все психические реакции человека. И тем не менее при проведении специальных тестов выяснилось, что для большинства обследованных смерть пахнет увядшими астрами, солнце — горячим песком, темнота — сырým холодом и плесенью. При этом даже близкие родственники оценивают запахи по-разному. Аттрактанты и репелленты могут не совпадать у родных братьев и сестер. А ведь все мы генетически запрограммированы на сходное отношение к ярко выраженным запахам. Одорологические (обонятельные) крайности — это сигналы о каких-то жизненно важных для человека процессах или явлениях: бла-

гоприятные должны вызывать положительную оценку запаха, опасные — отрицательную. Не потому ли лечебные ароматы, как правило, притягивают людей, а запах гнили, разложения отталкивает?

Один из самых распространенных и общих для людей репеллентов — дым. В нашей генетической памяти он связан с угрозой для жизни. И когда поэт пишет, что «дым отечества» ему «сладок и приятен», то речь идет об особой, ассоциативной памяти, в которой запахи играют особую, может быть, самую главную роль.

Психологи считают, что человек ничего не забывает, все происходящее с ним откладывается в памяти. Правда, не всегда легко вспомнить свое эмоциональное состояние в какой-то определенный момент. Именно запах может быстро воссоздать всю картину, поскольку память на запахи значительно превосходит зрительную и слуховую по своей оперативной готовности. Даже мимолетные сигналы обонятельного анализатора способны через многие годы вызвать ту же гормональную реакцию, которая сопутствовала далекому событию.

«Сладким и приятным» может быть не только дым. Среди аттрактантов люди, отвечавшие на вопросы

Продолжение. Начало в № 6 за 1999 г.



специальных тестов, называли запах старого деревянного дома, типографской краски, кислых щей, опилок и даже... денег.

Впрочем, ассоциативная одорологическая память может быть связана и с тяжелыми эпизодами в жизни человека. И тогда сопутствовавшие им запахи остаются неприятными на всю жизнь. Такими репеллентами для многих являются, например, запахи больницы или казармы. Артист Лев Дуров рассказывал как-то, что ему неприятен запах вокзала: «Этот запах напоминает мне войну».

Но человек живет не только в мире посторонних запахов. Каждый из нас имеет и свой собственный, индивидуальный запах, который образует вокруг него одорологическое поле. На Востоке, где запахам традиционно уделяют большое внимание, считается, что это поле сообщает не только о физическом, но и о эмоциональном состоянии человека.

«Любое состояние психики человека обладает своим запахом, который способны воспринять другие люди, — говорит специалист по восточной медицине Пак Сон Чер. — Однажды я ехал в машине с людьми, которые занимались крупными махинациями в сфере бизнеса. В этой машине пахло ужасно — ненавистью и страхом. Вообще страх — наиболее сильная энергия неприятия определенных обстоятельств. И она легко воспринимается на энергетическом уровне. Но одновременно под действием страха в теле человека начинают активно выделяться особые гормоны, которые дают ощутимый органами обоняния гнилостно-трупный запах. Так вот тогда я сначала ощутил на энергетическом уровне запах страха, а затем мой нос уловил физический запах. В машине пахло смертью».

Даже взаимность в любви зависит от запаха. Психологи утверждают, что запах способен стимулировать выработку «гормонов любви» — эндорфинов, амфетаминов, окситацинов, что лежит в основе бессознательного влечения одного человека к другому. Приятными становятся даже вещи партнера, сохраняющие его запах. Именно поэтому вдовы часто годами хранят одежду мужей. Исходящий от нее запах уменьшает их тревогу, предотвращает депрессию.

Благодаря одорологической совместимости возникают мгновенные симпатии. Но бывает и противоположная реакция, когда запах партнера провоцирует выброс стрессовых гормонов. В таких случаях он вызывает раздражение, а иногда и непреодолимое желание прекратить отношения. Организм сам на уровне подсознания требует принять меры, чтобы устранить отрицательно сказывающийся на нем фактор — источник неприятных, «стрессовых» одорологических сигналов. Это более характерно для женщин, поскольку они особенно чувствительны к запахам.

Когда это касается заурядных отношений, люди расстаются, не отдавая себе отчета в причине разрыва. Ситуация сильно усложняется, если одорологическая несовместимость обнаруживается у супругов. Как ни удивительно, с этим иногда невозможно бороться: гормональная реакция на запах может подавить все другие эмоции.

Но и в такой ситуации семью можно сохранить. Чтобы изменить собственную гормональную реакцию, нужно соединить запах партнера с воспоминаниями о самых счастливых минутах совместной жизни. Держа в руках вещь супруга, постарайтесь воссоздать цвета, звуки и запахи того момента и пережить его снова. Такие



сеансы образной психотерапии часто дают положительный результат.

Можно пойти по другому пути: предлагать партнеру пользоваться той парфюмерией, которая блокирует неприятные для вас запахи и распространяет приятные. Действовать нужно осторожно, ненавязчиво, хотя и настойчиво — ведь речь идет о психических реакциях.

Все, что способно вызвать сильную реакцию, должно иметь меру. Культура запаха — это умение считаться с другими и не злоупотреблять любимым запахом, будь это даже самые дорогие французские духи.

Обычно на вопрос «для чего вы душитесь?» люди удивленно отвечают: «Как для чего? Чтобы приятно пахнуть!». На самом деле одно из назначений ароматических средств — защитить обонятельный аппарат того, кто их применяет, от негативных одорологических сигналов. Если вы нанесете каплю духов возле носа, то содержащиеся в них эфирные масла создадут своего рода кокон, предохраняющий ваш «нюхательный аппарат» от агрессоров. Особенно важно иметь такую защиту в общественном транспорте, где скапливается большое число людей. Если в духах есть и лечебные компоненты, к примеру розовое или сандаловое масло, то, защищая нос, они одновременно уничтожат все виды вредных микроорганизмов и вирусов в непосредственной близости от вас.

Вообще каждый должен иметь представление о том, какие запахи способны стимулировать и корректировать его эмоциональное и физическое состояние. Духи, даже самые изысканные, могут не во всем соответствовать предъявляемым к ним требованиям. Например, запах сандалового дерева обладает сильным охлаждающим действием и поэтому

противопоказан людям, предрасположенным к простудам.

Для постоянного пользования туалетную воду можно приготовить самому, подобрав подходящие для вас запахи. Для этого нужно на сутки положить в чистый спирт горсточку лепестков любимых цветов, трав, хвои или молодых веточек. Через сутки их вынимают, отжимают и кладут новую порцию пахучих веществ. Так повторяют несколько раз. По стойкости самодельная туалетная вода, конечно, уступает духам, но радость и пользу она принесет не меньшую.

Очень эффективными защитными свойствами обладают «снотворные» подушки из листьев и лепестков цветов, которые доставляют вам наслаждение и обладают к тому же фитонцидными свойствами.

Такие свойства обнаружены у листьев папоротника мужского, благородного лавра, молодых листьев орешника (лещины), цветов бессмертника, герани и розы, мяты, душицы, иголок сосны, шишек хмеля, травы тимьяна. Сушить их надо очень быстро, не допуская пересушивания, а хранить в герметично закрытой посуде. По мере необходимости высушенными растениями набивают маленькие подушечки из натуральной ткани, которые кладут на ночь в изголовье постели.

Для изготовления «снотворных» подушек в книге В.А. Иванченко «Секреты нашей бодрости» рекомендуются следующие комбинации: лавр и папоротник — 1:1; лавр, папоротник и хмель — 1:2:3; папоротник, лавр, хмель, мята — 2:2:2:1. Чтобы ароматизировать воздух в спальне, травяные подушечки зимой можно класть на ночь на батарею.

Кроме того, Иванченко рекомендует распространять в комнате перед сном настой, который он назвал



«Южная ночь». Настой помогает заснуть, защищает от нервных стрессов, повышенной возбудимости, усиленного сердцебиения, головных болей, восстанавливает работоспособность. В его состав входят: 1 чайная ложка корки лимона, по 2 чайные ложки лепестков розы, листьев эвкалипта, веточек можжевельника и по 3 чайные ложки травы шалфея и тимьяна. Измельченную смесь заливают литром кипятка, настаивают в термосе 6 часов и процеживают. Для длительного хранения можно добавить 40%-ный спирт из расчета 1:1.

Душистые растения используют и в успокаивающих ваннах. Порой достаточно несколько раз принять ванну с цветами календулы, травой череды, мяты, душицы — и сон нормализуется. Общеизвестна целебная сила хвойных ванн.

Приведу один из способов приготовления комбинированных ванн. Лучше всего их делать из цветков календулы, мяты и душицы, богатых эфирными маслами. Достаточно настоять по 50 г цветков каждого растения в 3 литрах кипятка, процедить и вылить в ванну с теплой водой (34-35°C). Принимают такую ванну перед сном в течение 10 минут 3 раза в неделю, всего — 5-7 раз. Лежать в воде надо неподвижно, закрыв глаза и рисуя в воображении умиротворяющие, приятные картины. Это усиливает эффект расслабления мышц, без которого невозможен хороший сон.

Грамотное использование запахов способствует восстановлению и развитию механизмов саморегуляции, стабилизирует биоритмы. Оно должно стать такой же частью повседневного поведения, как привычка мыть руки. Без него просто невозможен здоровый образ жизни.

Окончание следует

**М**арина Леонидовна Князева известна нашим постоянным читателям по статье «Путь России», опубликованной в пятом номере журнала за прошлый год. Кроме публицистического дара Марина обладает поэтическим, исследовательским и педагогическим талантами. Она кандидат филологических наук, преподаватель Московского государственного университета. А сверх того — директор программы «Культура», входящей в общественное движение «За здоровую Россию». Все это о Князевой я знала, всему успела удивиться. Но нашлось еще одно занятие, которым увлекается Марина Князева и которое очень сближает ее с нашими читателями, ищущими для себя новые способы оздоровления. Марина танцует. При всей своей загруженности она находит для танцев полтора-два часа ежедневно и решает с их помощью многие жизненные проблемы, в том числе проблемы со здоровьем.

В жизни человека всегда должен быть противовес невзгодам. Одни ищут его в еде, другие — в питье, третьи — в развлечениях... Марина нашла такую защитную формулу: «Проснуться, чтобы танцевать».

Конечно, мне стало интересно, как эта неожиданная формула реализуется. При том, что Марина просыпается, как вы догадываетесь, для очень многих дел, которые должна успеть сделать за день.

— Человек в обыденной жизни претерпевает множество ограничений, в том числе и пространственно-двигательных, — объясняет Марина. — К примеру, сидя за рабочим столом, он не может сделать широкий жест и в этом жесте раскрыться.



Татьяна Абрамова

СОКРОВЕННОЕ

# ЖИЗНЬ В ТАНЦЕ





Жесты сведены до утилитарного уровня: взял, положил, протянул — то, что Станиславский называл *малым кругом*. Эти утилитарные движения мало осмысливаются людьми, поэтому они никак эмоционально не окрашены. А вот чтобы заслужить «любовь пространства», надо найти и выстроить точные линии своего жеста. Тогда он доставит и мышечную, и эмоциональную радость. Случается это только тогда, когда ты раскрываешь свои движения, делаешь их широкими, объемными, наполненными.

Изучая русскую балетную школу, я поняла, что такое *апломб*. Оказывается, *апломб* — это определенный способ держания спины. Все балерины даже вне сцены ходят с *апломбом*, они не только чувствуют за собой пространство, они это пространство обживают и структурируют особым образом. Одновременно у них вырабатывается очень правильная осанка.

Я пыталась понять не бытовой смысл движений и жестов, но смысл сакральный. Посыл любого балетного жеста, например принца Зигфрида в «Лебедином озере», так плавен, широк и многозначен, что должен захватывать каждого человека в зале — от первого до последнего ряда. На энергетическом уровне этот жест как бы покрывает весь театр. И я стала учиться делать «движение принца». Сегодня это важное ежедневное движение: я встаю в угол комнаты и делаю такой широкий посыл рукой, словно перелетаю необозримое пространство. В этом жесте, который я обращаю ко всей Вселенной, суть моего гармоничного существования в этом мире. После таких движений в

душе уже не остается места для скуки, серости, обыденности, раздражения, недомоганий...

Любая девочка проходит в раннем возрасте всплеск танцевальной активности, не миновала его и Марина Князева. И надо же было тому случиться, что над ее школой взял шефство Большой театр.

Всех без исключения детей учили танцевать, а наиболее способные участвовали в спектаклях, для которых из Большого театра приносили костюмы. Ставили спектакли балерины Большого театра.

В одном из них Марина выходила в первой паре полонеза. Она до сих пор помнит то блаженное состояние, которое испытывала на сцене.

— Острое чувство счастья, приобретенное через движение и музыку, сохранилось у меня с тех пор. Именно к нему я и стремлюсь каждый день, когда танцую.

В нежном возрасте я не обладала сложением, необходимым для профессиональных занятий танцем, — была толстушкой. Моя бабушка, пережившая во время войны голод, компенсировала свои лишения тем, что усиленно кормила внуку.

Лет в двенадцать лишний вес был осмыслен мной как трагедия, а в четырнадцать я начала с ним борьбу. Я почти перестала есть и через год похудела на двадцать килограммов. Мой новый внешний облик сразу же возродил у меня любовь к танцу. Каждый день я ставила пластинку (длгое время это были песни Дина Рид) и танцевала под нее. Кстати, гораздо позже у меня появилась возможность рассказать американскому певцу, как он помог мне. Мы познакомились, когда Рид, приехав в Москву, выступал



в университете. Таким же образом я оттанцовывала всего «Пер Гюнта». Каждый раз это был новый танец. Я была его создателем и единственным зрителем...

Окончив школу, Марина поступила в университет. Она мечтала стать поэтом. Танец не мешал, а наоборот, помогал ей. Музыка, танец и стихи, соединившись, подтолкнули ее к музыкальному театру и балету. На этот раз с тем, чтобы получить профессию музыкального критика.

С этой мыслью пятикурсница Марина Князева пришла в популярный в семидесятые годы журнал «Юность» и получила заказ на серию очерков о солистах балета Большого театра. Это была редкая удача.

Каждое утро Марина, набив сумку книжками со стихами русских поэтов для дипломной работы, отправлялась в Большой и к девяти часам оказывалась перед его служебным входом. У нее был пропуск на репетиции, и она могла видеть, как Плисецкая, Васильев, Максимова, Семеника, Годунов и Лиепа занимаются у Асафа Мессерера.

Судя по всему, Асафу Михайловичу было забавно наблюдать за девочкой явно не балетной комплекции, не пропускавшей ни одного рабочего дня в театре. Сначала Марина казалась чужой в этой среде, но скоро к ее присутствию привыкли. Однажды сам Марис Лиепа, сделав сложный пируэт, опустился возле нее на колени и преподнес ей цветок. Так был оценен интерес Марины к тонкостям балетного искусства.

После репетиции Марина забивалась в какой-нибудь укромный уголок и занималась своим дипломом по русской поэзии.

В шесть часов вечера Большой вспыхивал огнями в ожидании зрителей, и Марина проникала за сцену. В двух шагах от авансцены есть откидная скамеечка — любимое место стажеров. Там она и устраивалась.

— Отсюда мимо юпитеров первого ряда выходят к залу солисты. Тут в полуметре от меня ждала своего выхода в «Кармен-сюите» Майя Плисецкая. В этот момент она уже не имела отношения к закулисному миру — стояла, готовая к полету, напоминающая музу с античной вазы.

Все, кто в это время оказывался рядом, попадали в ауру ее вдохновения. Смолкали лишние звуки, улета-ли случайные слова. Это было одним из тех потрясений, которые оправдывают жизнь, делают ее осмысленной. Я вообще считаю, что жизнь измеряется потрясениями. Плисецкая одарена этим даром — потрясать...

Так Марина проживала каждый день, уходя из театра поздним вечером. Когда в репетиционном классе никого не было, становилась к станку и пробовала повторить только что увиденное движение. Она не искала возможностей стать балериной. Она искала свой язык общения с миром и радовалась, когда движение приносило ощущение глубинной гармонии.

Потом она прочла у Павлова, что в человеке изначально живет состояние мышечной радости от его собственного гармоничного движения.

У Марины Князевой своя этика общения с миром и людьми. Например, она считает, что не имеет права выйти из дома в пасмурном настроении или в раздражении. Поэтому она делает свои ежедневные танцевальные упражнения до тех пор, пока не ощутит «внутреннюю улыбку».



— Меня часто спрашивают преподаватели и студенты: «Что у вас за характер такой? На дворе и в стране непогода, а вы лучитесь радостью». Но это не характер, а годами вырабатываемый стиль, образ жизни, в основе которого лежит танец. Я хватаюсь за него как за спасательный круг, когда случаются какие-нибудь несчастья. И он действительно не раз меня спасал.

Однажды меня настиг приступ жесточайшего радикулита. Недельку лежала пластом. Потом недельку передвигалась, хватаясь за стену и мебель. И я поняла, если другие люди будут решать проблему моего здоровья, это может продолжаться бесконечно долго. Я давно знаю эту истину: лечиться человек должен сам, а врач может только помочь ему.

И я стала лечиться танцем. День ото дня увеличивала количество движений и время, потраченное на них. Основное внимание уделяла танцевальным движениям, нагружавшим область спины, поясницы и бедер. Упорным трудом за две недели я вытаскала себя из болезни, и с тех пор радикулит обходит меня стороной. Как только я начинаю чувствовать дискомфорт или боль в области поясницы, я увеличиваю танцевальную нагрузку на нее.

Чтобы нормально прожить день, его нужно оттанцевать. Преподавательская работа — нелегкая. Помимо всего прочего, педагогу приходится долго стоять на ногах. На боли, усталость ног и спины жалуются практически все учителя. Я же могу много часов простоять и не почувствовать нагрузки. По лестницам летаю, потому что это элемент моего танца.

Как и любой человек, я могу про-

снуться в плохом настроении или почувствовать признаки начинающегося заболевания. В такие минуты даже двигаться не хочется, не то что танцевать. Но я делаю над собой усилие. Включаю музыку и начинаю себя разогревать. Движения всякий раз произвольные, поэтому каждый танец — новый. Непослушное, с застывшими мышцами тело в конце концов должно стать пластичным, как воск. Сначала я с рукой «поговорю», затем с ногой, особенно много «общаюсь» с поясницей и бедрами...

Если мне завтра предстоит тяжелый день, сегодня я увеличиваю нагрузку. Иногда танцую два-три часа. Поддерживать здоровье — это на самом деле тяжелая работа, но танец придает этой работе задор, радость. Рано или поздно, но он заставит вас улыбаться и улыбкой встречать каждый новый день.

Когда я начинаю проповедовать подобную жизненную философию, мне иногда говорят: «Да где же взять время на эти танцы?» Отвечаю: я начинаю танцевать, едва встав с постели. Когда умываюсь и чищу зубы — ноги уже танцуют. Кто мешает превращать любое движение в танец?

Иногда мне кажется, что вся моя жизнь — это эпизоды танца. Иду по улице — совершаю своеобразный танцевальный проход, стою в транспорте — делаю еле заметные движения. На работе легким движением снимаю тяжелое пальто, скольжу между столами и стульями — выполняю фигуры танца.

— И люди не улыбаются при этом?

— Если и улыбаются, то по-доброму. Я часто вижу людей, на лице которых написано: «Ах, как много у



меня проблем!». От такой сосредоточенности их жизнь не становится легче. Она даже становится тяжелее, потому что человек словно тащит на плечах огромный камень. А я убеждена, что по жизни надо идти, танцуя и смеясь. Разве это не боевая жизненная позиция? Я не хочу относиться к разряду неудачников и нытиков, даже когда есть от чего прийти в уныние.

Мало кто даже из моих друзей знает, что я — злостный гипотоник. У меня бывало давление 80 на 40, от которого я теряла сознание. Причем оно снижалось так стремительно, что я падала в переходах метро — подпирала стенку и сползала по ней. Я выпивала по 12 чашек кофе в день, в результате чего «посадила» себе печень. Сильно пострадали от такого количества кофе сердце и сосуды.

Гипотония в принципе не лечится, и я свое давление всегда хорошо чувствую. Если утром у меня нет сил подняться, это значит, что у меня снова восемьдесят. Я включаю музыку и начинаю медленно, постепенно убыстряя темп, танцевать. Через полчаса я уже в полной форме — давление поднялось до ста.

Еще одна проблема — меня долго мучили головные боли. Но с тех пор как стала ежедневно танцевать, я забыла о мигрени. Когда человек двигается под музыку с определенным ритмом, его организм настраивается на эти гармоничные ритмы и начинает соответствовать им. На этом принципе основана биорезонансная терапия, только в ней в качестве камертона для настройки органов используется прибор.

Канкан, в котором надо очень высоко выбрасывать ноги, я танцую ка-

ждый день от души, и организм приходит в естественное состояние, заводятся внутренние «моторы». Двигаясь в танце, создавая его каждый раз заново, я дохожу, что называется «до седьмого пота», как балерина у станка или тренирующийся спортсмен. Это, помимо всего прочего, помогает мне, несмотря на склонность к полноте, держать вес в норме.

Когда я вхожу в танец, я не знаю, как и чем его закончу, ведь мои танцы всегда спонтанны. Но тем не менее есть строгий набор движений, которые я непременно должна исполнить. К примеру, я знаю, что мне нужно как минимум тридцать раз присесть, сто раз поднять ноги и выполнить столько же прыжков. А все остальное — творчество. Это мой мир, мой театр.

— Марина, нет ли в таком погружении в танец чего-то искусственного, когда человек старается уйти в мир фантазий и нереальных переживаний?

— Все люди любят танцевать, это для каждого человека так же естественно, как спать или дышать. Но они почему-то не танцуют. Цивилизация, особенно в России, и в этом ограничила человека. А ведь человеческая культура вышла из танца. И между прочим, медицина — тоже. Что такое ритуальные шаманские танцы как не исцеление ритмичным движением под музыку? То, чем я занимаюсь, — это возвращение к естественным основам нормального, здорового человеческого существования. С помощью танца я привела в норму все органы и системы, которые плохо работали, — голову, сердце, желудочно-кишечный тракт, печень, сосуды, позвоночник, восстановила правиль-



ный обмен веществ организма.

Особенно полезны танцы пожилым людям, чьи движения ограничены или вовсе сведены к минимуму. Абсолютно искусственны умозаключения, внедренные в сознание людей, что человеку после шестидесяти уже неприлично много двигаться и что он негармоничен в танце. Опять же подобные представления присущи больше российскому гражданину. На самом деле потребность двигаться и танцевать человек ощущает в любом возрасте, ее реализации мешает только лень и неверно ориентированный менталитет. И полные, и пожилые люди комфортно чувствуют себя в танце, если к этому нормально относятся окружающие. Я видела очень пышных итальянок, проносящихся в вихре танца, я заходила в дискотеки для пожилых в Германии, где восьмидесятилетние мужчины и женщины непринужденно и естественно вальсировали. Забыв обо всем, я смотрела, как очень пожилые испанцы искрометно танцуют фламенко.

А вот когда очень симпатичная, милая, умная пятидесятилетняя профессор кафедры с трудом поднимается по лестнице, это, с моей точки зрения, ненормально. «Вы носитесь, как девчонка», — неодобрительно говорит она мне. Потом, помолчав, спрашивает: «Что вы делаете для этого?» «Я научу, — сразу откликаюсь я, — танцуйте каждый день хотя бы по пятнадцать минут...»

Был в моей жизни период, когда я, познакомившись с испанской танцовщицей Еленой Эрнандес, стала под ее руководством учиться танцевать фламенко. (Кстати, Елена сейчас живет в Москве и ведет танце-

вальные группы для всех желающих.) Через этот танец я приобщилась к культуре испанского народа, ставшей мне очень близкой. В Испании танцуют все. Два года назад в этой стране проходил фестиваль-конкурс по фламенко, и самой искусной танцовщицей была признана женщина, которой исполнилось 93 года!

Вообще я не приемлю никаких разговоров о возрасте женщины. Уланова танцевала Жизель, когда ей было 50 лет. Когда я познакомилась с Плисецкой, ей было 52 года, и она продолжала поражать своей самобитностью — она была Кармен, Анна Каренина, Дама с собачкой. Эти три необычных образа в творчестве балерины рождались на моих глазах.

Однажды Плисецкая, увидев, как я танцую, подметила у меня один своеобразный жест и попросила разрешения использовать его в балете «Дама с собачкой». Она повсюду искала, собирала разные жесты, и в этом творческом поиске великой балерины я увидела, как культура движения порождает культуру тела, культуру общения, отношения к самому себе и даже культуру преодоления старости.

И когда люди говорят мне, что возраст мешает им танцевать, я отвечаю: Плисецкая танцует и после семидесяти лет. Какие могут быть разговоры о возрасте! Тогда обычно идет в ход другой аргумент: «Как это я начну танцевать в пятьдесят лет!» Опять отвечаю: это самый простой путь к здоровью, самая доступная форма преодоления болезней. По опыту знаю: для того чтобы день был полноценно прожит и болезни не обнаружили себя, достаточно протанцевать четыре разнохарактерных



танца, каждый из которых занимает в среднем три минуты. Танцы должны быть динамичные, лишь последний — медленный, медитативный, чтобы тело отдохнуло.

Открытия, связанные с танцами, у меня бывают каждый день. Я давно обнаружила, что каждая зона тела обладает собственной эмоциональностью. Сейчас я познаю эзотерику стопы. Если меня что-то сильно расстроило или сорвалось важное дело, я стараюсь сильно не переживать, ничем беду не «заедаю» и не «запиваю», а отправляюсь в укромное место и протанцовываю стопами фрагмент сапатеадо, по-русски — чечетки. Определенные движения стопой в определенном ритме, оказывается, компенсируют любой стресс. Через пять минут я уже улыбаюсь. Значит, в стопе у человека живет смех...

Очень важно овладеть хотя бы простейшими элементами танца тем, кто часто падает, и тем, у кого обнаружен остеопороз (им падать категорически нельзя). Танец не только вырабатывает устойчивость и маневренность, но и учит владеть пространством вокруг себя. Люди часто падают, ломая руки, ноги, позвоночник, только потому, что не владеют движениями в сторону, назад. Танцуя, человек обучается правильно располагать тело в пространстве. И даже при падении умеющий танцевать найдет возможность сгруппироваться — у него сформирован опыт этих движений. Балетные люди на улицах обычно не падают и руки-ноги не ломают.

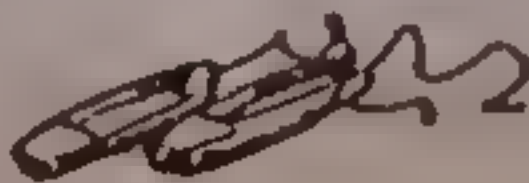
Статистика утверждает, что балерины живут долго. Это закономерно:

за счет максимальной двигательной активности и энергии музыки организм работает четко и гармонично. Натренированные мышцы хорошо держат все органы, не давая им опускаться, позвоночник, суставы, сосуды и сердце работают в согласии друг с другом.

Известно, что кузнечики слышат ногами. Это буквально так — их орган слуха расположен в суставах ног. Мне иногда кажется, что люди тоже способны чувствовать ногами. В танцах есть определенные фигуры, которые способны менять все состояние человека, переключать его с печали на радость. Танцы — это наработанные тысячелетиями шифры, изменяющие и совершенствующие человеческие эмоции.

В моей жизни был очень тяжелый день. Случилось так, что я должна была навестить в больнице дорогого мне человека и узнать приговор врачей. И в этот же день мне предстояло вести большой концерт, читать свои стихи. Диагноз оказался ужасным. Я ослепла и оглохла от горя, а через два часа мне нужно было с улыбкой выйти на сцену — я не могла подвести людей, которые придут на концерт. Я вернулась домой, и те сорок минут, которые оставались до него, протанцевала. Я словно вытанцевала всю свою боль и стала железной. И когда вышла на сцену, мои друзья, зная о том, какой у меня был день, подумали, что все хорошо. Никто не догадался, какой бой с самой собой мне помог выиграть танец.

Есть разные способы защиты от жизненных невзгод и болезней. У Марины Князевой защита — танец.





# Тургенев, Виардо, Савина

«Святым» днем, «счастьем всей жизни» называл И.С. Тургенев 1 ноября 1843 года, когда он впервые увидел Полину Виардо-Гарсиа. Той осенью она с Итальянской оперой приехала в Петербург.

Двадцатидвухлетняя певица уже имела мировую известность. Ее талантом восхищались Гуно и Лист, Вагнер, Глинка, Рубинштейн... Ей посвящали стихи, а Жорж Санд наделила образ своей Консуэло чертами Виардо, с которой ее связывала тесная дружба.

Когда Полина Виардо в Петербурге вышла на сцену в «Севильском цирюльнике», по партеру прошел шепот: «Некрасива». Но раздались первые звуки партии Розины — и зал замер. Потом оцепенение сменилось восторгом. Крики «браво!» прерывали певицу. Кто сказал «некрасива»? Теперь это казалось нелепостью. После спектакля толпа, осыпая карету цветами, провожала Полину Виардо до квартиры...

Иван Сергеевич был очарован Полиной Виардо сразу и навсегда. Вначале она смеялась над его страстью, но постепенно его ум, талант,

обаяние покорили ее. И она приняла необычное решение: Тургенев стал членом семьи Виардо, глава которой Луи Виардо, известный искусствовед и переводчик, был намного старше жены.

Чем же Полина Виардо покорила Тургенева, человека изысканного и тонкого? Красотой? Но она красавицей не была. По крайней мере, в общепринятом понимании. Крупные черты лица, толстые губы, энергичный подбородок. Только прекрасные темные глаза были бесспорно красивы. А весь облик, благодаря сочетанию величия, изящества и непринужденности, покорял редкой гармонией. Когда она пела, на ее лице появлялось особое выражение. По свидетельству современников, очарование поющей Полины Виардо и в 50 и в 60 лет заслоняло прелесть молодых дам, собиравшихся в ее салоне...

Тургенев нашел в Полине Виардо даже больше, чем необыкновенный талант. «Лучшее, что есть на земле» — так он называл ее в письмах. Она была умна, жива и остроумна. Не выносила фальши, неестественности. Свободно говорила на шести европейских языках, прекрасно рисовала, сочиняла музыку, замечательно играла на рояле. К тому же обладала ярким темпераментом. Она была кумиром в доме. Всегда веселая, деятельная, вставала в 6 часов утра, занималась с детьми, давала уроки пения ученицам, вечерами выступала в театре, в концертах. Ее гостиная была одним из самых известных музыкальных салонов Парижа.



Многие письма к Полине Виардо Тургенев заканчивал так: «Да благословит Вас Бог тысячу раз, милое, дорогое существо». В ее доме он, одинокий холостяк, нашел душевное равновесие. «Я живу покойно и уютно... во мне видят не писателя, а человека», — говорил он. И действительно, все домочадцы считали его своим. Отношения были настолько близкими, что даже его дочь от крепостной какое-то время воспитывалась с детьми Виардо.

Когда друзья упрашивали Тургенева навсегда вернуться в Россию, он отвечал: «Не думайте, что меня удерживает за границей привычка или пристрастие к Парижу... но жить вдали от своих мне тяжело. Переезжай они завтра в самый невозможный город: Копенгаген, что ли, я последую за ними».

Примерно так и было. Он часто ездил вслед за ними из Парижа в Баден-Баден, Лондон, снова возвращался в Париж. Зимы проводил на улице Дуэ, в верхнем этаже дома, приобретенного им и Виардо, а летом переезжал в Буживаль, где у него рядом с их виллой была небольшая, уютная дача.

Его день в доме и на вилле Виардо шел по давно установленному режиму. Завтракал у себя, за обедом и ужином все сходились вместе. Атмосфера была добрая, читали новейшие книги французских и английских писателей, в круг развлечений входили и домашние спектакли. Часто бывали гости. Полина Виардо сидела за рояль, а Тургенев устраивался в кресле, готовый слушать бесконечно.

Правда, приезжая в Россию, он вдруг заговаривал о том, что хотел бы подольше остаться здесь, пожить в своем Сласском-Лутовинове. Но

достаточно было одного письма из Парижа — и Тургенев бросал все. Это было необычное по силе и постоянству чувство, он многое принес ему в жертву. По словам А.Ф. Кони, «привязанность к Виардо обессилила и связала его волю, ввела его в заколдованный круг неотразимого влияния властной и выдающейся женщины. Он отдал себя, свое время и сердце всецело ей и всей ее семье».

Тургенев заботился о музыкальных делах Виардо, писал для нее либретто, исполнял мелкие поручения. В ожидании ее суда читал ей каждый свой новый роман — она прекрасно понимала по-русски. Ее влияние на Тургенева было огромно. По воспоминаниям Репина, ему пришлось переписать портрет Ивана Сергеевича только потому, что Полина Виардо не понравился ракурс, выбранный художником.

На протяжении четырех десятилетий случались и размолвки. Были тяжелые два года, когда Полина увлеклась принцем Баденским и открыто сошлась с ним. А любовь к ней Тургенева и покорность судьбе оставались неизменны. «Вы знаете о силе того чувства, которое я посвятил Вам и которое окончится только с моей жизнью», — писал он.

Иногда он роптал: «Довольно платить безумству дань, сидеть на краешке чужого гнезда». Но новое восхищение и старая привычка удерживали его на этом «краешке».

За четыре года до смерти, приближение которой Иван Сергеевич предчувствовал, он написал Полине Виардо: «Когда меня не будет, когда все, что было мною, рассыплется прахом, — о ты, мой единственный друг, о ты, которую я любил так глубоко и так нежно, ты, которая, навер-



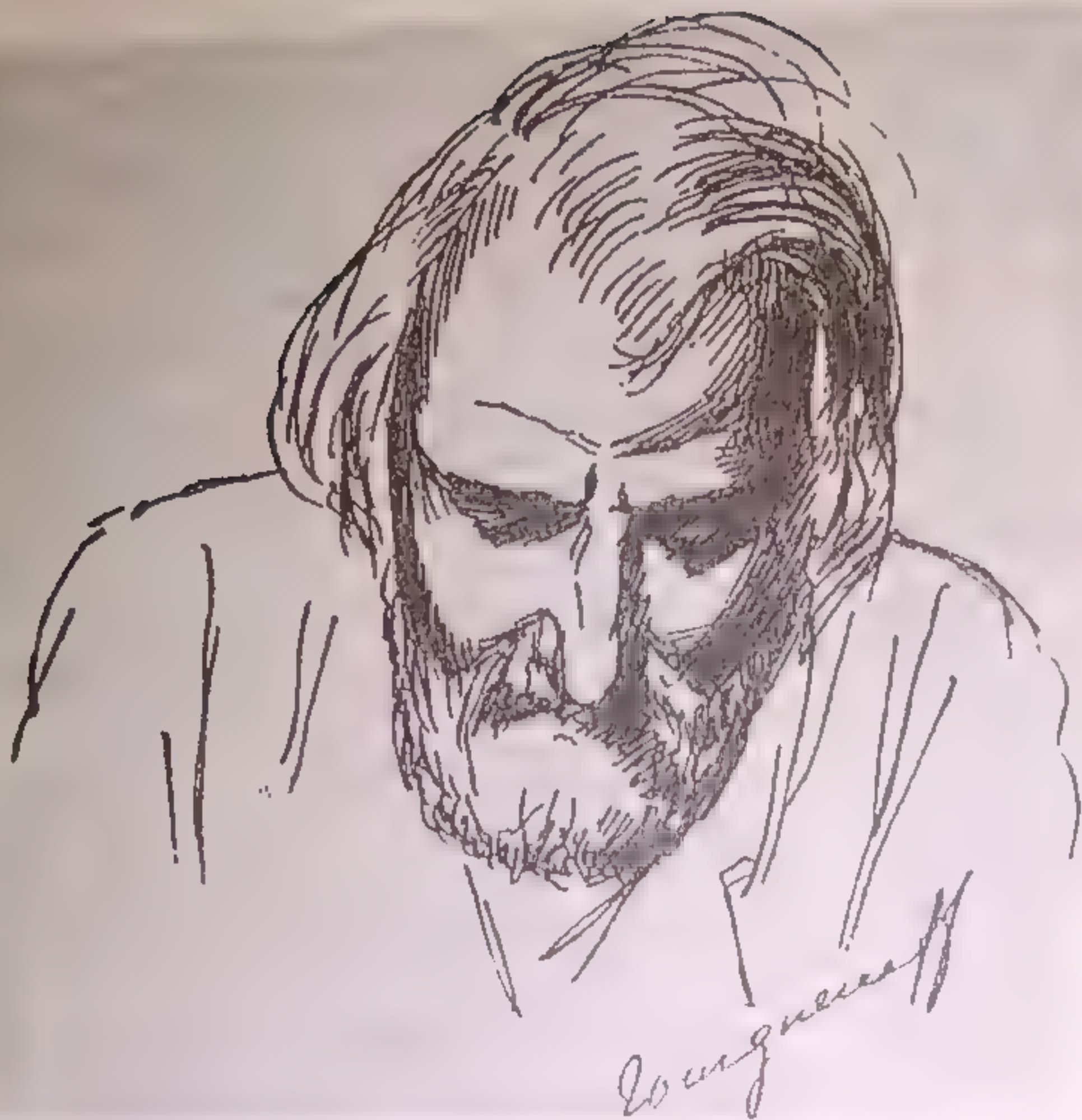


Рисунок Полины Виардо

но, переживешь меня, — не ходи на мою могилу... Но и не забывай меня... возьми одну из наших любимых книг и отыщи в ней те страницы, те строки, те слова, от которых, бывало, — помнишь? — у нас обоих разом выступали сладкие и безмолвные слезы. Прочти, закрой глаза и протяни мне руку... Отсутствующему другу протяни руку твою. Быть может, ты на твоей руке почувствуешь легкое прикосновение. И образ мой предстанет тебе...»

Со дня этого пророчества прошло менее полугода — и вдруг случилось неожиданное: далеко не молодое сердце Тургенева раскрылось для новой любви...

27 января 1879 года на сцене Александринского театра давали комедию Тургенева «Месяц в деревне». Это был бенефис Марии Гавриловны Савиной. Иван Сергеевич был восхищен ее игрою. А она, еще не выйдя из образа 17-летней Верочки, подбежала к нему и крепко поцеловала. Тот поцелуй обжег его...

Тургенев покорился очарованию молодой актрисы, женщины, к слову, тоже властной и — необыкновенно прелестной. Достаточно взглянуть на известный портрет Савиной работы К. Маковского. Ею были очарованы и генерал Скобелев, и Гончаров. Даже Лев Толстой признавался жене: «Знаешь, это счастье, что я стар. Она прелестна»

Симпатия Тургенева скоро переросла в любовь. В глазах Ивана Сергеевича Савина имела не меньше достоинств, чем Виардо. И она была кумиром публики,

и с нею можно было делиться своими мыслями, и в ней кипела жизнь. Она лучше понимала и тоску писателя по России. И наконец, Мария Гавриловна блистала молодостью: к началу их знакомства ей шел 25-й год, Ивану Сергеевичу — 61-й....

Он и теперь еще был очень красив: высокого роста, крепко сложенный богатырь. Прекрасные черты лица, ярко-голубые глаза. Прибавьте к этому обаяние сильного ума, изысканность, очаровательную простоту.

Чувство к Савиной возвращало ему молодость. Мария Гавриловна была безмерно польщена. Более того, она боготворила Тургенева. Но уже несколько лет она без памяти любила другого — знатного аристократа Н. Всеволожского и была верна ему, хотя вопрос о «неравном» браке с ним решался не один год.

Любовь Тургенева все чаще прорывается в письмах, которыми теперь они обмениваются постоянно. Не встречая горячего отклика со стороны Марии Гавриловны, он пишет



ей порой по два письма в день. Весной 1880 года Савина собирается на гастроли в Одессу. Он зовет ее заехать по пути в Спасское и добавляет: «О Вас я думаю часто, чаще, чем бы следовало. Вы глубоко вошли в мою душу... Я люблю Вас...». Он просит Савину хотя бы выбрать поезд, который идет через Мценск, чтобы он смог подсесть к ней в купе и сопровождать ее до Орла. Он даже предусмотрительно сообщает ей расписание поездов. «Я уже теперь мечтаю о нашей поездке из Мценска до Орла... То-то я нацелуюсь Ваших прелестных рук...», — пишет он.

Поездка состоялась. Но часы, проведенные вдвоем, оказались трудными для обоих. Она прекрасно относилась к Ивану Сергеевичу — и только. Он же испытывал страсть. Ему хотелось, по собственному признанию, «схватить свою спутницу и унести из вагона, вынудив тем самым остаться на сутки, но, к сожалению, благоразумие восторжествовало». Он пишет Савиной по этому поводу: «А какую ночь мы бы провели... Мне даже трудно объяснить самому себе, какое чувство Вы мне внушили. Влюблен ли я в Вас — не знаю, прежде это у меня бывало иначе. Это непреодолимое стремление к слиянию, к обладанию — и к отданию самого себя, где даже чувственность пропадает в каком-то тонком огне...»

Письма его от 17 и 19 мая 1880 года полны недоумения перед силой нового чувства. Первое из писем припечатано пушкинским кольцом-талисманом. Может быть, час, проведенный в вагоне, когда он чувствовал себя двадцатилетним юношей — «последняя вспышка лампы»? И жизнь позади?..

Через год Савина соглашается



Полина Виардо  
Портрет работы К. Брюллова



Мария Савина  
Портрет работы К. Маковского



приехать на несколько дней в Спасское. В это время там гостят друзья Тургенева Полонские: повода к сплетням не будет. Тургенев мчится в Орел покупать новую мебель, вникает во все хозяйственные мелочи, проверяет, хорошо ли устроена комната для дорогой гостьи. Пребывание Марии Гавриловны в его имении с 14 по 18 июля 1881 года стало праздником для Ивана Сергеевича. Он снова чувствует в себе творческие силы. Здесь, в Спасском, он читает ей свою новую вещь — «Песнь торжествующей любви».

А потом приходит весть о ее скором замужестве... Тургенев, убитый этим сообщением, уезжает во Францию. Но как только выясняется, что слух о замужестве не подтвердился, к Савиной летит любовное письмо. Иван Сергеевич грезит о дне, который можно было бы провести в Венеции или Риме «двум иностранцам» — «высокому, неуклюжему, беловолосому и очень довольному» и «стройненькой барыне с удивительными черными глазами... быть может, тоже очень довольной»...

Не каждому дано любить столь самоотверженной, деятельной любовью. Что бы ни случилось, Тургенев близко к сердцу принимает заботы и тревоги Марии Гавриловны. В последний раз они встретились в Париже в апреле 1882 года. Савина приболела, и Тургенев, сам уже очень больной, едет к знаменитому невропатологу Шарко, хлопочет о лечении у него в клинике Марии Гавриловны.

Страдания Ивана Сергеевича к этому времени становятся невыносимыми. Врачи определяют у него рак спинного мозга. Всего за полгода до кончины он пишет Марии Гаври-

ловне, что любит ее, «знает наверно, что, столкнись их жизни раньше...» — и не оканчивает фразы. Смерть Тургенева стала для Савиной сильным потрясением.

Такой к великому писателю на склоне лет пришла «песнь торжествующей любви».

Однако у его смертного одра склонилась другая женщина. Когда-то Иван Сергеевич называл себя и Полину Виардо «двумя черепками давно разбитого сосуда», которым надо бы уснуть вместе «у подножия холма, с которого спускаются...» Но судьба своевольна. В июле 1883 года Полина Виардо похоронила мужа, а через два месяца — Тургенева. Когда к нему на минуту вернулось сознание, он узнал ее, восторженно и сказал: «Вот царица цариц, сколько добра она сделала...»

Последние дни он говорил о России, просил от него «родине поклониться». Тургенев, согласно его воле, похоронен в Петербурге, на Волковом кладбище. Все состояние и права на издание своих произведений он завещал семье Виардо.

Полина Виардо намного пережила Тургенева. Она умерла в 1910 году в возрасте 89 лет. Их необычно переплетенные судьбы давали пищу пересудам. При жизни — шепотом за спиной, после смерти — в разоблачительных статьях. Но кому дано право судить любовь? «Сорок два года я прожила с избранником моего сердца, вреда разве себе, но никому другому, — сказала великая певица на исходе пути. — Если русские дорожат именем Тургенева, то с гордостью могу сказать, что сопоставленное с ним имя Полины Виардо никак его не умаляет».

И с этим нельзя не согласиться...



# Коэффициент эрудиции

Кто?

В Твери ему как вице-губернатору установлен памятник. Но в истории России он остался писателем, которого физиолог И.М. Сеченов назвал «диагностиком наших общественных зол и недугов».

Прочитав его книги в юности, мы всю жизнь смеемся над «глуповцами» и их «благоглупостями», возмущаемся «игрушечного дела людишками», пожирающими «казенный пирог с начинкой», произнося при том «благонамеренные речи»; нам претят мастера «мотыльковой поэзии»; а что сказать о тех, кто трудится в «отделении завязывания узлов и отделении развязывания узлов» или ведет себя подобно «торжествующей свинье»?

Где?

Немецкий путешественник Александр Гумбольдт говорил, что этот город принадлежит к четырём красивейшим в Европе. Французский ваятель Огюст Роден давал ему ту же оценку, но уже применительно к самым прекрасным городам мира. В обиходе к городу прочно приложен эпитет «золотой». Множество его красот возникло в XVI веке во времена правления короля, который считался и императором «Священной Римской империи». При короле там был создан университет, получивший его имя, а к университету через реку был переброшен мост, также названный именем правителя.

На этом мосту сегодня толпятся туристы, звенят голоса ремесленников, торгующих изделиями своего труда, и актеров, разыгрывающих здесь же средневековые театральные пьески. Мост украшен скульптурами святых и воинов, одной из которых посвящены знаменитые строки Марины Цветаевой:

«Бледно-лицый  
Страж над плеском века —  
Рыцарь, рыцарь,  
Стережущий реку...»

Когда?

25 октября того года стало «черной пятницей»: курс акций на нью-йоркской бирже упал сразу на 90 процентов, убытки составили астрономическую по тем временам сумму — 15 млрд. долларов. В США разразился великий экономический кризис, вскоре принявший масштабы мирового.

А в СССР, где окончательно отказались от НЭПа, был принят первый пятилетний план индустриализации страны, потребовавший огромного напряжения сил и привлечения дополнительных средств, в том числе и из сельского хозяйства, где партия совершила «великий перелом» крестьянства в пользу колхозной системы.

В Германии вышел роман «На западном фронте без перемен», принесший мировую славу его автору Эриху Марии Ремарку, а Нобелевскую премию по литературе за тот год получил Томас Манн.



# Оправдание Ницше

Фридриху Вильгельму Ницше есть в чем оправдываться, а может быть, даже и каяться. Имя этого философа звучит одиозно для людей, воспитанных на гуманистических идеалах. Ментально приходит на ум его теория сверхчеловека, взятая на вооружение идеологами нацизма. Вспоминаются изречения вроде «слабого толкни» и «бог умер». Воображение рисует сильного, самоуверенного человека, одержимого идеей величия германского духа и строящего планы уничтожения человечества...

Картина впечатляющая, но фактам она соответствует лишь в очень небольшой степени. Впрочем, все по порядку.

Родился Ницше в 1844 году и по отцовской линии происходил из польских дворян. Учился филологии в Боннском и Лейпцигском университетах. Затем получил степень доктора наук и переехал в Швейцарию, чтобы, как он сам признавался, избежать воинской повинности.

Примерно в это время завязывается дружба и переписка между Ницше и Рихардом Вагнером. Вагнер, к которому обращена одна из первых значительных работ Ницше «Рождение трагедии из духа музыки», через пятнадцать лет станет едва ли не главным оппонентом философа. Кстати, отношения с Вагнером и его кругом лишний раз доказывают непримиримость Ницше к адептам гер-

манской исключительности: «Бедный Вагнер! Куда он попал! — Добро бы еще он попал к свиньям! А то к немцам...». В этом высказывании Ницше звучит вовсе не личная неприязнь, уже не говоря о ненависти к родному народу, а скорее раздражение воинствующим национализмом, которым грешил прославленный композитор.

Вот как выглядит обобщенный портрет Ницше со слов друзей: «У него была привычка тихо говорить, осторожная, задумчивая походка, спокойные черты лица... Его легко было не заметить, так мало выдающегося было в его облике. В обычной жизни он отличался вежливостью, почти женской мягкостью, постоянной ровностью характера. Ему нравились изысканные манеры в обращении, и при первой встрече он поражал своей церемонностью». Не правда ли, странная характеристика для сверхчеловека, наделенного уверенностью в собственном превосходстве и презрением к слабым?

Отчасти правы те профессиональные философы, которые пожимают плечами и разводят руками при словосочетании «философия Ницше». Он не совсем философ в приемлемом для них смысле слова. Кто же он? Говорят: филолог, философ-поэт, философствующий эссеист... Сам стиль, сама музыка его текстов разительно отличаются от научной



манеры изложения, где главное что, а не как. Его подход меньше всего рассчитан на адекватное восприятие действительности. Логика в нем маловато, зато сколько страсти!

В возрасте 35 лет Ницше серьезно заболевает. «К 1876 году здоровье мое ухудшилось... Мучительная и неотступная головная боль истощала все мои силы. С годами она нарастала до хронической болезненности, так что год насчитывал для меня до 200 невыносимых дней... Зрелость моего духа приходится как раз на это страшное время».

— Ницше, — воскликнул как-то знакомый философа по поводу статьи одного из приверженцев ницшеанства, — как похожи на тебя все эти юноши! Они ничем не отличаются от тебя; им недостает лишь гениальности!

— Виноват, — ответил с улыбкой Ницше, — этим молодцам недостает и головных болей!

Идеи Ницше, безусловно, не годятся для тиражирования. Дело в том, что каждый ход философской мысли Ницше оплачивал своей жизнью, своими, в том числе и физическими, страданиями. Отторгнутые от личности философа, его слова мгновенно превращались в сухие формулы, в эфемерные схоластические конструкции, которые обладали удивительным свойством — обретать смысл, противоположный тому, который вкладывал Ницше.

Среди последних работ Ницше — «Так говорил Заратустра», «По ту сторону добра и зла», «Сумерки идолов». Напряженные и полные отчаяния, эти книги отражают противоречия, разрывавшие душу больного философа, выражают внутреннюю борь-

бу, в которой Ницше проиграл сам себе. В 1900 году, на рубеже веков, он скончался в итальянской лечебнице для душевнобольных в Турине.

Дальше произошло нечто странное. Изысканный мыслитель, индивидуалист, предпочитавший одиночество и презиравший даже театр, в котором «господствует сосед», после смерти обрел массовую популярность, был растаскан на цитаты, превращен в идола.

Накануне Первой мировой имя Ницше было поднято на щит милитаристскими кругами кайзеровской Германии. Свои территориальные и политические притязания они пытались оправдать принадлежностью немцев к разряду «сверхчеловеков», о которых сам Ницше, словно предвидя такой поворот событий, говорил, что «они дурно пахнут». Впрочем, о том, что действительно говорил Ницше, старались не вспоминать.

Английский политик лорд Крамер заявлял: «Одна из причин, вынудивших нас принять участие в войне, заключается в том, что мы должны защитить мир, прогресс и культуру от того, чтобы они не пали жертвой философии Ницше». Покойный философ оказался, таким образом, меж двух огней. Обе стороны использовали его как жупел.

Тексты Ницше в обязательном порядке стали изучать в немецких гимназиях. В рюкзаках юношей, отправлявшихся на фронт Первой мировой, рядом с библией и «Фаустом» лежал ницшевский «Заратустра». Впрочем, этот «Заратустра», как выясняется, был не совсем ницшевским...

Перед войной архив Ницше перешел в ведение сестры философа



Элизабет Фёрстер-Ницше. Впоследствии она написала «Жизнь Фридриха Ницше», где представила себя единомышленницей и чуть ли не единственной ученицей покойного брата. «Люди вроде моей сестры, — писал философ, — неизбежно оказываются непримиримыми противниками моего образа мыслей и моей философии». Он как будто предвидел, что сестра опубликует его тексты, совершенно извратив их. Так произошла грандиозная мистификация и на свет явился исторический двойник философа, не оставивший своему прообразу шансов на оправдание.

Есть ли в произошедшем вина самого Ницше? Были ли в его книгах предпосылки того извращенного миропонимания, которое позже насаждали нацисты? Судите сами.

Знаменитое «толкни слабого» звучит почти как инструкция для вышибал, если, конечно, не задаться полностью меняющим суть дела вопросом: о каком «слабом» здесь идет речь? В работе «По ту сторону добра и зла» Ницше писал: «В человеке *тварь* и *творец* соединены воедино: в человеке есть... глина, грязь, бессмыслица, хаос; но есть и творец, ваятель... — понимаете ли вы это противоречие?». Ницшеанский сверхчеловек, таким образом, — тот, кто в процессе внутренней борьбы сумел истребить в себе тварное начало и развить творческое. Ницше, по сути дела, категорически отрицает агрессию в общепринятом смысле слова. Человек, по его утверждению, может нападать лишь на самого себя.

Обвинения Ницше со стороны поборников гуманизма сводятся обычно к трем пунктам: пангерманизм, антисемитизм, славянофобия. При вни-

мательном изучении текстов ни одно из этих обвинений критики не выдерживает. Вот несколько выбранных наугад цитат.

1. «Deutschland, Deutschland überall\*, я боюсь, что это было концом немецкой философии...».

2. «Было бы, может быть, полезно и справедливо удалить из страны антисемитских крикунов». Разрыв с Вагнером был во многом вызван антисемитизмом знаменитого композитора.

3. «Одаренность славян казалась мне более высокой, чем одаренность немцев, я даже думал, что немцы вошли в ряд одаренных наций лишь благодаря сильной примеси славянской крови». Может быть, тут сказано славянское происхождение самого Ницше. Но уж во всяком случае «недочеловеками» Ницше славян не считал, как это ему пытался приписать Гитлер.

В Советском Союзе Ницше долгое время был под запретом. Сегодня оригинальные тексты его книг хорошо известны и переведены на русский язык. Но удивляет и настораживает то, что наряду с *подлинным* Ницше продолжает выходить и фальсифицированный. Страшный двойник Ницше не умер и на этот раз понадобился кому-то в России. Напомню, дважды в канун мировых войн из Ницше пытались сделать поджигателя. Неужели сейчас опять наступило такое время?

К несчастью, люди привыкли творить себе идолов даже из тех, кто всю жизнь разбивал идолов и рушил стереотипы.

\*«Германия, Германия превыше всего...» — слова старого немецкого гимна.

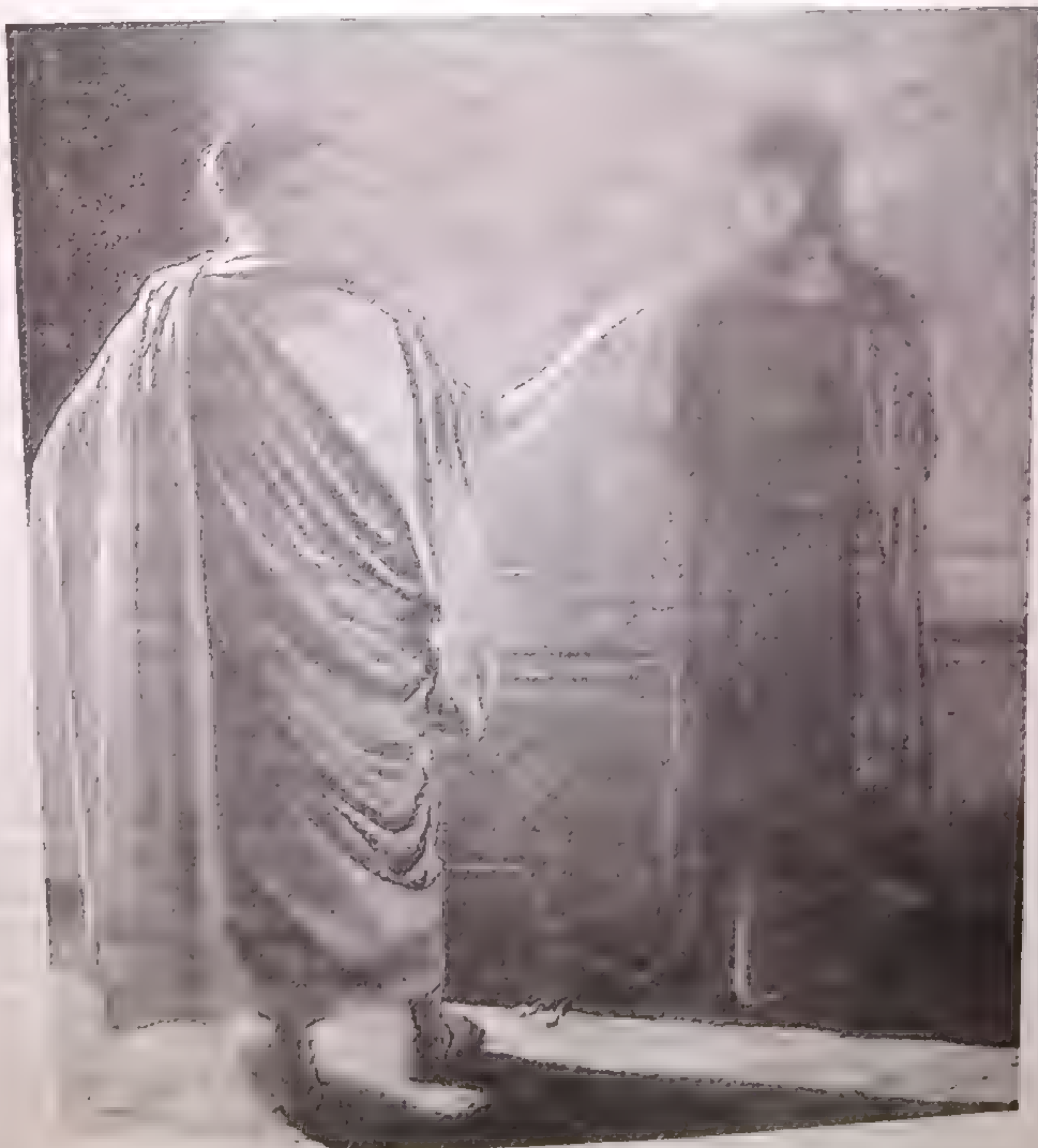


Евгений Ефрешин,  
врач

ДОБРО  
И ЗЛО

# БОГ И ДЬЯВОЛ

## Михаила Булгакова



Н.Н. Ге. Что есть истина?

Вспомним вопрос Понтия Пилата:  
«Иешуа Га-Ноцри, веришь ли ты в каких-нибудь богов?»  
«Бог один, — ответил Иешуа, — в него я верю».



А что думал о боге сам Булгаков? Как бы он сам ответил на вопрос прокуратора Иудеи? И стал бы он давать публичный ответ на этот вопрос или счел нужным уклониться и не выносить на общий суд свои мысли о самом сокровенном?

Душевный склад Михаила Афанасьевича позволяет думать скорее о последнем, поэтому не будем жалеть о том, что спросить его о боге нам никогда не удастся. Лучше перелистаем еще раз страницы его книг и прислушаемся к тому, что писал Булгаков о жизни и смерти, о боге и дьяволе.

«...В берлоге  
Логе  
Бейте Бога»,

— так недвусмысленно призывал поэт-богоборец Иван Русаков в романе «Белая гвардия». Но дерзкое и бездумное отрицание бога, основанное не на убеждениях, а на эпатаже, — вдруг, с появлением признаков развивающегося у него сифилиса, переходит в самую крепкую веру и мольбы о пощаде: «Господи, прости меня и помилуй за то, что я написал эти гнусные слова... Я верю в тебя! Верю душой и телом, каждой нитью мозга. Верю и прибегаю только к тебе, потому что на свете нет никого, кто бы мог мне помочь».

Поэтические спекуляции на антирелигиозные темы широким мутным потоком захлестнули печать во времена Булгакова. Поэтому неудивительна встреча Воланда (дьявола в образе человека) на Патриарших прудах с поэтом-богоборцем Иваном Бездомным, который целую поэму посвятил развенчанию бога. Впрочем, как мы помним, в романе «Мастер и Маргарита» из-за невежества и непонимания самой сути проблемы

Иван Николаевич плохо справился с заданной темой, и эрудированный редактор Берлиоз указав ему на серьезные ошибки, просил написать поэму заново. В эту лекцию и вмешался Воланд, пытаясь убедить литераторов в ложности их представлений о боге и дьяволе. Так возникает булгаковское Евангелие от Воланда, где он, как видно, не надеясь на канонические тексты, дает свое видение далеких легендарных событий.

И перед нами является живая и зримая картина, хотя и не во всем совпадающая с тем, что описано в Новом Завете.

Михаил Булгаков далек от следования церковным догмам, наверное, поэтому его описание личности Иисуса полно жизненной силы, и рассуждения Берлиоза о том, что Иисуса Христа никогда не было, рассыпаются на глазах.

Кстати, современная наука уже безоговорочно не отрицает историчность Христа. Многие серьезные исследователи убеждены, что он — реальная личность. В некоторых неканонизированных церковью источниках, например в «Истории иудеев» Гормизия, Христос предстает человеком, обладавшим высшими знаниями, которые он почерпнул во время странствий по странам Востока. Он развил в себе небывалые возможности, которые мы теперь называем словом «экстрасенсорные», проник по другую сторону бытия. Христос провозгласил идеи любви к ближнему, принципы добра и нестяжательства, которые вступили в явное противоречие с господствовавшими тогда законами и моралью, и поэтому был казнен.

Михаил Булгаков изображает Иисуса (Иешуа) личностью, выделявшейся среди окружавших его людей



высшей духовностью, а не способностью к чудотворству.

«Человек перейдет в царство истины и справедливости, где вообще не будет надобна никакая власть», — проповедует Иешуа Га-Ноцри, и «добрые люди» (а он убежден, что злых людей не существует) распинают его на кресте. Но и крестные муки не меняют его убеждений, и перед смертью он говорит, что никого не винит. И потом, в иной жизни, проходя по лунной дороге с «умывшим руки» Понтием Пилатом, он дает ему отпущение и покой. И забвение, наконец, приходит к Пилату, пятому прокуратору Иудеи, которому Левий Матвей сказал: «...ты будешь бояться меня. Тебе нелегко будет смотреть в лицо мне после того, как ты его убил».

За содеянное в этой жизни приходится нести ответ и после смерти — таково суждение автора «Мастера и Маргариты». Даже смерть — не та черта, за которой исчезают бесследно любая вина и преступление.

Воспоминания тех, кто был рядом с умирающим писателем, донесли до нас его слова: «Мне мерещится иногда, что смерть — продолжение жизни. Мы только не можем себе представить, как это происходит. Но как-то происходит...»

Своим творчеством Михаил Булгаков пытался приоткрыть таинственную завесу между жизнью и смертью. Поэтому идут к своему вечному дому Мастер и Маргарита, которые своей любовью заслужили если не свет, то хотя бы покой.

Но вернемся к диалогу между Понтием Пилатом и Левием Матвеем. Прокуратор говорит ученику Христа: «...Ты не усвоил ничего из того, чему он тебя учил... Ты жесток, а тот жестоким не был».

Те же тревоги были и у самого Иешуа: «Эти добрые люди ничему не учились и все перепутали, что я говорил. Я вообще начинаю опасаться, что путаница эта будет продолжаться очень долгое время. И все из-за того, что он неверно записывает за мной».

Справедливые опасения. Их разделяет писатель Булгаков, относившийся к церковным догмам с нескрываемым сомнением. Это видно из его книг, это видно и из его жизни — сын профессора духовной академии, внук сельских священников избирает своей специальностью естествознание, практическую медицину.

«Царство божие внутри нас», — формулирует эту мысль Библия. Для Булгакова, как и для Льва Толстого, церковность — не единственный путь к правде и богу. Ограниченным и недалеким догматиком предстает на страницах «Мастера и Маргариты» Левий Матвей, олицетворяющий собой церковь. И только добро для Булгакова бог, а дьявол — зло!

В нашей несовершенной жизни есть место и для одного и для другого. Помня о добре, нельзя забывать о зле. Неспроста дьявол незримо стоял на балконе с Понтием Пилатом, он стоит за спиной каждого из нас.

г. Калуга

## Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1. М.Е. Салтыков-Щедрин. 2. Прага. Карлов Мост. 3. 1929 год.



## РАДИО «ГОВОРIT МОСКВА»

3-я кнопка проводной сети и 90,8 FM

Еженедельно с понедельника по пятницу в 12.35 в прямом эфире  
— передача «Живите на здоровье»

Мы знакомим слушателей  
с лучшими медицинскими центрами Москвы;  
с имеющими безупречную репутацию  
отечественными производителями товаров и услуг;  
рассказываем о всевозможных способах восстановления  
и поддержания здоровья

Каждое утро в 6.50 на наших волнах — передача «Ваше здоровье»:  
рецепты народной медицины;  
медицинский калейдоскоп;  
наиболее интересные публикации  
из отечественной и зарубежной прессы на тему о здоровье



*В последние среду и четверг  
каждого месяца в 7.50 утра  
в передаче «Ваше здоровье»  
проводится обзор очередных  
номеров журнала «Будь здоров!»*

*Телефон радио «Говорит  
Москва»: 247-91-16*

*Телефон прямого эфира:  
247-98-55*

### Вниманию пользователей сети Интернет!

Редакция начинает подписку на электронную версию журнала. Цена подписки на второе полугодие 1999 года — 30 рублей. Цена одного номера (включая номера прошлых лет) — 5 рублей.

Для того чтобы оформить подписку, вам нужно перевести деньги на наш расчетный счет (банковские реквизиты на стр. 2 этого номера) и выслать заказ и копию квитанции на наш почтовый адрес или по E-mail.

Подписавшись на электронную версию, вы сможете получать журнал в любом регионе России, причем за три-четыре недели до выхода печатной версии. Кроме того, цена подписки на электронную версию существенно ниже цены, установленной почтой.

В дальнейшем мы планируем оказывать эту услугу и зарубежным подписчикам.

Подробности смотрите на нашей страничке в Интернете.

### В следующем номере:

ЧЕЛОВЕК ПЛОХО СЛЫШИТ  
ЭТО НЕ РАК, А ГРИПП  
РЯДОМ С БОЛЬНЫМ  
ВСЁ О ТЫКВЕ  
ОПРАВДАНИЕ КОФЕ  
ПРИЧИНА АЛКОГОЛИЗМА — ОСТЕОПОРОЗ



## Журнал поступает в продажу в магазины

### в Москве:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
- ✓ «Спортивная книга», Сретенка, 9;
- ✓ «Игра в бисер», Старобасманная, 15;
- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а;
- ✓ «Здесь и Сейчас», ул. Южнопортовая, 18;
- ✓ «Логос-М», ☎: (095) 974-21-31;
- ✓ «Ода», ☎: (095) 974-21-32;
- ✓ А также в киоски Роспечати

### Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников  
У него есть выпуски журнала "Будь здоров!" за предыдущие годы

✉ 310023 Харьков. До востребования.

Кавешникову Станиславу Ивановичу

☎ (0572) 11-48-64

В редакции есть выпуски журнала за 1994-1999 гг.:

№4 за 1994 г.; №6, 8-11 за 1995 г.; №4-6, 12 за 1996 г.;

№1-4, 7, 10-12 за 1997 г.; №1-12 за 1998 г., №2-7 за 1999 г.,

а также книги

академика Н.М. Амосова

**«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»,**

В.В. Коновалова

**«СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА»**

и

С.Б. Шенкмана

**«МЫ — МУЖЧИНЫ»**



АБОНЕМЕНТ

на журнал

73035

(индекс издания)

"Будь здоров!"

Количество комплектов

На 1999 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

--	--	--	--	--	--

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

Линия отреза

ДОСТАВочная  
КАРТОЧКА

73035

(индекс издания)

П В

место

ли-  
тер

На

журнал

"Будь здоров!"

Стои- мость	подписан перечис- лени	руб.	коп.	Количество комплектов
		руб	коп.	

На 1999 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

почтовый индекс					
код улицы					
дом	корпус	квартира			

город

село

область

улица

Фамилия И.О.

Подписаться на журнал

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны

Подписной индекс 73035

Общий каталог Роспечати, стр. 96 (для Москвы — стр. 102)

У нас самая низкая подписная цена среди ежемесячных журналов  
России, посвященных проблемам здоровья

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93  
том 2:95200 — периодические издания

Подписано к печати 24.06.99. Свидетельство № 01997 от 22.07.93. Формат 60х90/16

Цена свободная. Тираж 103.000 экз. Заказ № 2585.

АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.





БЕЗ ТРУБ, БЕЗ БАРАБАНОВ

Фото Бориса Кремера



Индекс 73035

11-238



Прага. Карлов мост



# БМД

№ 12  
1999

## ЗДОРОВ!

112  
СТРАНИЦ  
О ЗДОРОВЬЕ  
ПРАВИЛЬНО

- Как болеют в старости
- Ключ к запорам
- Омоложение глаз
- Кому какая вода нужна
- Подушка от храпа
- Лёд вместо лекарств







ПОКОЛЕНИЕ АТЛАНТОВ

Фото Юрия Стрельца

Еж  
№  
Ос  
Вы  
Изд  
«Ше

Главн  
Стив

Редак  
Никол  
Ирина  
Элла П  
Рафаз  
Игорь Т  
Галина

Замести  
редактор  
Вера Ша  
Ян Шенк

Обозрева  
Татьяна А  
Валентин

Научный р  
Алла Юни

Младший р  
Татьяна С

Художник  
Олег Айзма

Технический  
Нина Суров

Фото на обл  
Бориса Кре

Рисунки  
Адольфа Ск

© «Будь здоро



Ежемесячный журнал  
№12 (78), декабрь, 1999 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Главный редактор  
Стив Шенкман

Редакционный совет  
Николай Амосов  
Ирина Васильева  
Элла Памфилова  
Рафаэль Перловский  
Игорь Тер-Ованесян  
Галина Шаталова

Заместители главного  
редактора  
Вера Шабельникова  
Ян Шенкман

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Научный редактор  
Алла Юнина

Младший редактор  
Татьяна Сыромятникова

Художник  
Олег Айзман

Технический редактор  
Нина Суровцова

Фото на обложке  
Бориса Кремера

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

# БУДЬ Здоров!

## В НОМЕРЕ:

ТАТЬЯНА АБРАМОВА  
Визуализация здоровья ..... 3

ХЬЮ О'НЕЙЛ, ШЕРОН СТОКЕР  
Как болеют в старости ..... 7

НИНА САМОХИНА  
Стол, стул и всё такое прочее ..... 11

ПАВЕЛ СМОЛЬНИКОВ  
Упражнения с орехами ..... 19

ВЛАДИМИР СИПЯГИН  
Мама — психотерапевт ..... 20

ЭЛИЗАБЕТ СОМЕР  
Питание и возраст ..... 26

Ю.В. АВРАМЕНКО  
Дима больше не плачет ..... 33

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА  
Эффект Фотиной ..... 35

ЕЛЕНА БАБАЕВА  
Всё об эхинацее ..... 41

ДМИТРИЙ МАКУНИН  
Кому какая вода нужна ..... 44

ИГОРЬ БЛАТОВ  
Я управляю своим сознанием ..... 50

ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА  
Два верхних листика с почкой ..... 56



Адрес редакции:  
107005 Москва,  
Бауманская ул., д. 58,  
корп. 5

Телефоны: 267-34-60,  
265-49-43  
Факс: 267-34-60

**Наши банковские  
реквизиты:**

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в КБ «АПР-Банк»  
в г. Москва  
БИК 044585791  
корр. счет  
№30101810200000000791  
ИНН 7729081593

**Наш адрес в Интернете:**

[www.bzdorov.comtel.ru](http://www.bzdorov.comtel.ru)

Электронная почта:

[bzdorov@comtel.ru](mailto:bzdorov@comtel.ru)

Поддержку в Интернете  
осуществляет провайдер



[www.comtel.ru](http://www.comtel.ru)  
тел/факс 361-54-16

<b>ИГОРЬ МАСЛЕННИКОВ</b>	
Подушка от храпа .....	58
<b>СЕРГЕЙ БАРСОВ</b>	
О пользе хлеба .....	60
<b>Т. ОГНЕВА</b>	
Гриб сильнее инсульта .....	66
<b>НАТАЛЬЯ БОРИСОВА</b>	
Прямая спина .....	68
<b>В.В. ИВАНОВ, Э.А. ГЛОБА</b>	
Лёд вместо лекарств .....	71
Поможем друг другу .....	74
<b>АННА ЦЫМБАЛ</b>	
Приключения «холотропного терапевта» .....	78
Календарь православных постов и праздников на 2000 год .....	82
<b>АКАДЕМИК Н.М. АМОСОВ</b>	
Человек и общество .....	86
<b>ГИЙОМ АПОЛЛИНЕР</b>	
Поэзия .....	92
<b>АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ</b>	
Мост Гийома Аполлинера .....	94
Коэффициент эрудиции .....	97
<b>МАРГАРИТА ЛОМУНОВА</b>	
Соперница Екатерины Великой .....	98
Содержание журнала за 1999 год .....	103

Заканчивается подписка на журнал

**«БУДЬ ЗДОРОВ!»**

на первое полугодие 2000 года

Подписка производится во всех почтовых отделениях страны

Подписной индекс 73035

Общий каталог «Роспечати», стр. 103 (для Москвы — стр. 112)

У нас самая низкая подписная цена среди ежемесячных журналов России,  
посвященных проблемам здоровья



# ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЯ



Фото Льва Шерстенникова

Жизнь в равной степени благоволит ко всем, никому не отдавая предпочтения. Поэтому нет желаний, которым не суждено сбыться. Все они могут исполниться, и не когда-нибудь через много лет, а в настоящем. Для того чтобы это случилось, считает психолог Шакти Гавайн, необходимо быть абсолютно уверенным в том, что они сбудутся. Шакти Гавайн — американка, автор системы *созидающая визуализация*. Вот как она описывает эту систему.

Те, кто терпит жизненный крах, действуют по законам неудачи. Те, кто достигает высот, — по законам успеха. Мы можем игнорировать этот

принцип, но не в силах его отменить.

Вселенная не нарушает своих законов из жалости к нам. Каждый из нас получит здоровье лишь тогда,



считает Шакти Гавайн, когда потрудится и создаст в своем сознании установку быть здоровым. Поможет в этом воображение.

Организм может не подчиниться прямым командам разума, но хорошо понимает язык образов. Вспомните полюбившийся фильм и постарайтесь представить себе отдельные эпизоды. Вы обнаружите, что реагируете на них так же, как если бы действительно смотрели фильм. Страх, например, заставит вас собраться, у вас напрягутся мышцы, участится сердцебиение. Даже если вы отдаете себе отчет в том, что все это существует только в вашем воображении, организм соответственноотреагирует на переживаемые вами эмоции.

Злость, разочарование, тоска, безнадежность, досада наносят ощутимый вред нашему здоровью каждый раз, когда мы представляем себе событие, вызвавшее эти чувства. Некоторые образы могут вызвать головную боль, повышение давления и даже сердечный приступ.

Как же стать здоровым и счастливым? Прежде всего нужно представить себе, что мы уже такие, какими хотим быть, считает Шакти Гавайн. Мы уже спокойны, довольны, нас уже любят, мы уже красивы, добились успеха в делах. Человек устроен таким образом, что все необходимое для его счастья заложено в нем самом.

В своей книге «Созидающая визуализация» Шакти Гавайн рассказывает такой случай. Однажды ей понадобилось достать деньги на лечение ребенка. Тогда она в течение недели ясно представляла себе, как на ее столе лежит чек на десять тысяч долларов. Абсолютно убежденная, что деньги нужны на благие цели, она занималась визуализацией каждый день по часу, представляя

нужный чек во всех деталях: цвет бумаги, чернил, наклон почерка, маленькое пятнышко в левом нижнем углу. Спустя неделю Шакти получила контракт именно на эту сумму.

Думайте только о том, что вам в данный момент необходимо, представляйте себе это в деталях. Старайтесь создать яркий зрительный образ, удерживайте его как можно дольше. Добейтесь того, чтобы этот образ воспроизводился по малейшему желанию, сживитесь с ним.

Если визуализация не дает результатов, задумайтесь: может быть, выбранная цель недостаточно благородна или перестала быть для вас значимой. Ведь таким способом можно получить лишь то, к чему стремишься не только на уровне сознания, но и подсознательно.

Визуализация — процесс творческий, и механически выполнять ее не получится. Если мечтаете о новой работе — ведите себя на старой так, как если бы ваше желание уже исполнилось. Если хотите изменить свое отношение к теперешней работе на позитивное — добейтесь состояния, при котором вы будете лететь к пока нелюбимому рабочему столу как на крыльях.

Вы много лет создавали для себя мир, в котором живете, говорит Шакти, и он вам не нравится. Ничего не остается, как изменить его. Но если не приложить усилий, в итоге опять получится то, от чего стремились убежать. Имейте терпение и будьте настойчивы — в результате созидющей визуализации вы непременно разрушите многие из стереотипов и негативных установок, которые накопили в процессе жизни и которые мешают вам чувствовать себя счастливым.

Шакти Гавайн убеждена: многие



люди болеют только потому, что создали в своем сознании установку на нездоровье. Они просто убедили себя, что болезнь неизбежна, вот и болеют.

Чтобы избавиться от психологической связи со своими болезнями, нужно утвердиться в представлении о себе как о здоровом человеке. Установка должна быть позитивной: ваша цель — не столько отвергнуть болезнь, сколько обрести здоровье. Отрицание болезни как таковой практически ничего не дает.

Не у всех воображение развито до такой степени, чтобы представить себя обладающим идеальным телом. Гораздо проще воображать вещи, которые нам хотелось бы иметь — мы их видели в реальности, знаем, как они выглядят, и без труда извлекаем их образ из памяти. Однако, как утверждает Шакти Гавайн, обязательно иметь ясное представление, каким вы хотите быть. Достаточно сформировать представление об абсолютном здоровье и соотнести себя с ним. Это представление может быть просто стремлением к здоровью и пониманием его как правильной работы всех органов и систем организма.

Можно представить себя здоровым или взять фотографию той поры, когда вы действительно обладали безупречным здоровьем. Представьте себя идущим по улице легкой, решительной походкой или вообразите, как вы быстро и без напряжения работаете, не испытывая усталости, как видите в зеркале свое тело, полное сил и здоровья. Сделайте себя персонажем воображаемого фильма, где желания исполняются.

Чтобы добиться правильной работы всех органов, совсем необяза-

тельно изучать физиологию или анатомию, создавать мысленный образ каждого органа и концентрировать на нем свои мысли. Не нужно отдельно «лечить» печень, почки, желудок или сердце. Шакти Гавайн считает, что существует универсальный источник здоровья, который и управляет всеми функциями организма. Постоянные мысли об идеальном здоровье, влияя на этот источник, достигнут каждой части тела и каждого органа.

Поэтому выкиньте из головы все свои хвори и начните работу над созданием собственной концепции здоровья. Думайте о тех возможностях, которое оно дает, о работе, которую можно будет выполнять, о том удовольствии, которое доставляет хорошее самочувствие. Таким способом вы скорее поможете своему организму исцелиться, чем если будете страдать и мучиться.

Похожим образом работают со своими пациентами известные во всем мире врачи Карл и Стефани Саймонтоны. Они считают, что человек должен принимать самое активное участие в борьбе с болезнью.

У одной женщины была обнаружена опухоль яичника. Врач сказал, что необходима срочная операция. Тогда она обратилась к Саймонтонам. Они научили ее работать с мысленными образами и представлять, что опухоль постепенно уменьшается в размерах. Женщина воображала опухоль небольшим мешочком, из которого день за днем по капле выливается жидкость. Через три недели опухоль исчезла, а женщина была поражена тем, что смогла повлиять на свое выздоровление с помощью воображения.

В книге Саймонтонов «Возвращение к здоровью» много подобных примеров. Вот какое упражнение по



визуализации они предлагают делать больным с раковыми опухолями.

Найдите тихое место и уединитесь. Сосредоточьте внимание на своем дыхании. Десять минут посвятите тому, чтобы полностью расслабить мышцы, а затем постарайтесь увидеть свою опухоль. Представьте ее состоящей из очень слабых клеток с неправильным строением. А теперь представьте, как ваши белые кровяные тельца приближаются к этому месту. Представьте, как ваша опухоль зримо уменьшается в размерах, как белые кровяные тельца подхватывают раковые клетки и через печень и почки выводят их из организма. Какова бы ни была причина болезни, отдайте своему организму приказ исцелить себя. Мысленно похвалите себя за то, что вы сами способствуете своему выздоровлению. Теперь откройте глаза и возвращайтесь к обычным делам. Делать это упражнение нужно не менее получаса в день, а лучше — по полчаса утром и вечером.

А вот как Карл Саймонтон предлагает работать с язвой желудка. Представьте себе ранку в форме кратера на слизистой поверхности желудка. У этой ранки неровная мокнущая поверхность. Представьте себе, как здоровые клетки обволакивают всю область этой ранки, нейтрализуя действие кислот и успокаивая язву. На месте язвы появляются здоровые клетки. Они рас-

тут, делятся и постепенно затягивают ранку. А белые кровяные тельца подчищают отходы и оставляют после себя розовую здоровую поверхность. Далее вы должны представить, что у вас ничего не болит, вы здоровы и не испытываете никаких симптомов язвенной болезни.

Если у вас повышенное кровяное давление, постарайтесь представить себе, как напряжены ваши кровеносные сосуды. Теперь представьте, что вы выпили лекарство, снижающее давление. Сосуды расслабляются, увеличивается их диаметр, сердце работает с меньшим усилием — ему не приходится преодолевать повышенное сопротивление сосудов. Кровь течет по ним легко и свободно.

Методика визуализации Саймонтонов больше направлена на работу с конкретными органами и болезнями, но суть от этого не меняется: воображение может творить чудеса.

Занимаясь созидающей визуализацией, подчеркивает Шакти Гавайн,

вы даже в мыслях никому не должны причинять вред. Если вы хотите иметь много денег и представляете себе, что ограбили банк, — у вас ничего не получится. Существуют нравственные законы, которые вам просто не удастся нарушить. Поэтому заканчивая сеанс визуализации Шакти рекомендует таким утверждением: то, что я получу в результате, улучшит не только мою жизнь, но и жизнь других людей.





Хью О'Нейл, Шерон Стокер,  
США

СПЕЦИФИКА

# Как болеют *В СТАРОСТИ*



Фото Александра Литина

Тревожное состояние, сопровождающееся головокружением, спутанностью сознания, одышкой, которое, казалось бы, беспричинно возникает

порой у людей в возрасте около 80 лет и старше, нельзя оставлять без внимания. Оно может свидетельствовать о тяжелых, опасных для жизни



ни болезнях, которые в более молодом возрасте проявляют себя совершенно иначе. Попытаемся разобраться в неопределенных дискомфортных состояниях, которые часто беспокоят людей в преклонном возрасте.

**Инфаркт миокарда.** В то время как у более молодых людей сильная боль за грудиной является типичным симптомом инфаркта миокарда, у людей преклонного возраста при возникновении инфаркта она может быть очень слабой и даже вообще отсутствовать. Именно состояние тревоги, спутанности сознания, одышки может быть у них внешним проявлением развившегося инфаркта миокарда. Об угрозе инфаркта нередко свидетельствуют потеря равновесия, шатание из стороны в сторону, внезапное падение.

Диагностировать инфаркт миокарда у престарелых людей бывает непросто не только из-за необычности симптомов. При общем ослаблении организма зарегистрировать инфаркт с помощью ЭКГ удастся гораздо реже, чем у более молодых людей.

**Воспаление легких (пневмония).** В старости эта болезнь может быть гораздо более опасна, чем в более молодые годы. Пневмония — наиболее частая причина смерти после 80 лет. И объясняется это тем, что правильный диагноз ставят слишком поздно.

У ослабленных сухощавых людей старше 80 лет воспаление легких может развиваться без классических симптомов — кашля, лихорадки, озноба, боли в груди. Ослабленный организм отвечает на пневмонию чувством тревоги, смятения, спутанности сознания.

Появляются сонливость, голово-

кружение, необычная слабость, утомляемость, потеря равновесия.

Эти же признаки могут быть у старых людей симптомами многих других болезней, в том числе и инфекционных. Например, инфекционное воспаление мочевых путей (цистит, уретрит и др.) может протекать без жжения в мочеиспускательном канале, нарушения мочеиспускания и других острых симптомов.

**Диабет.** Эту болезнь бывает трудно сразу распознать даже у людей более молодого возраста. Еще более скрытно диабет протекает у стариков. Дело в том, что сам по себе нормальный физиологический процесс старения может маскировать оба классических признака диабета — усиленную жажду и частые позывы к мочеиспусканию. В старости обычно слабее проявляется жажда и ослабляется функция почек. По мнению экспертов, около 25% людей в возрасте старше 65 лет не знают, что у них диабет.

Поскольку диабет — болезнь, угрожающая жизни человека, всем людям старше 65 лет надо периодически проверять, не повышен ли у них сахар в крови.

**Аппендицит.** Воспаление аппендикса обычно связывают с детским и молодым возрастом, поэтому его нередко пропускают у стариков. Дело в том, что у людей преклонного возраста классический симптом аппендицита — острая боль в правой части живота — бывает выражен гораздо слабее. Вместо него даже при тяжелом течении болезни старый человек может жаловаться лишь на разлитую боль в животе. На первое место выступает опять-таки тревожное состояние, смятение. Поэтому, несмотря на то что люди старше 60 лет заболевают аппендицитом го-



раздо реже, чем молодые (всего 5% от общего числа), он представляет для старых людей даже большую опасность, чем для молодых.

**Гипертиреоз.** При этом состоянии щитовидная железа увеличивается в размерах и выделяет слишком много гормонов. В результате усиливается обмен веществ, повышается пульс, появляются дрожание рук, раздражительность, потливость, одышка.

Однако у стариков вместо усиленного обмена веществ зачастую бывает общее ослабление, тревожное состояние и спутанность сознания. Если же гипертиреоз удастся вовремя обнаружить, то даже в преклонном возрасте он обычно успешно поддается лечению. Но если не распознать его своевременно, то резко увеличивается риск инфаркта миокарда.

У людей старшего возраста обычно бывает не одна болезнь, а целый комплект. Например, гипертония, остеопороз и глаукома. Это затрудняет диагностику, ибо одна болезнь может маскировать другую, особенно на фоне общего ослабления организма. Например, из-за сильных болей в суставах, вызванных ревматоидным артритом, старый человек не обратит внимания на боль в груди, которая может быть следствием инфаркта. Он не придает значения резкой потере веса, которая может оказаться признаком онкологического заболевания или нарушения функции щитовидной железы.

Только всестороннее обследование пожилого человека позволит правильно оценить истинные причины его недугов. Окружающие должны внимательно следить за появляющимися изменениями в его поведении, питании, характере сна или работе мочевого пузыря. Обнару-

женные отклонения не следует связывать только с самим процессом старения. Если, например, ваш отец неожиданно стал апатичен, быстро утомляется, отказывается есть, то следует поискать причины этого состояния. В то же время жалобы одиноких стариков на недомогание, плохой слух или зрение могут быть вызваны желанием привлечь к себе внимание близких, как-то ослабить тягость одиночества.

Кроме того, страдающие от нескольких хронических болезней люди порой принимают таблетки целыми горстями. Обычно это снотворные, слабительные, мочегонные, гипотензивные, сердечные средства. Поэтому причиной появления необычных симптомов могут быть побочные действия нескольких лекарств, принятых одновременно. Предсказать эти проявления не всегда возможно.

В идеальном случае хронически больные люди преклонного возраста должны находиться под наблюдением врача-гериатра — специалиста по болезням пожилых людей (подобно тому, как дети должны лечиться у детского врача — педиатра). Однако, к сожалению, врачей-гериатров пока очень мало даже в крупных городах. Поэтому возрастает ответственность родственников и близких людей. Именно они могут оказать помощь врачу при постановке диагноза больным старикам с нечеткими симптомами болезней.

Люди, окружающие стариков, должны постоянно помнить об особенностях симптоматики болезней в этом возрасте. «Ожидание неожиданного — уже половина успеха», — говорит старая английская поговорка.

Обратите особое внимание на лекарства, принимаемые старым человеком. Надо учитывать наиболее ти-



пичные побочные действия лекарств. Например, успокоительные (седативные) и снотворные средства могут вызывать спутанность сознания и быть причиной падения. Противовоспалительные средства, применяемые для лечения артритов, могут вызывать повышение кровяного давления и обострение язвенной болезни. Некоторые слабительные и мочегонные могут вызывать зуд и другие аллергические реакции. А применяемые при аллергическом состоянии лекарства, такие как димедрол, тавегил, могут вызывать сонливость, апатию, спутанность сознания.

Очень часто врачи точно не знают, какие лекарства принимают их пациенты. Особенно если 80-летний больной посещает не только терапевта, но и невропатолога, хирурга, эндокринолога и др. В таких случаях надо составить список лекарств, выписываемых врачами, а также препаратов, принимаемых без назначения врача, включая витамины, пищевые добавки, лекарственные травы, гомеопатические средства. Этот список надо показать врачу в случае возникновения какого-либо тревожного состояния. Это облегчит постановку диагноза.

Иногда пожилые люди запасаются излишками лекарств, а потом принимают их, несмотря на истекший срок годности. Долго хранящееся лекарство может ус-

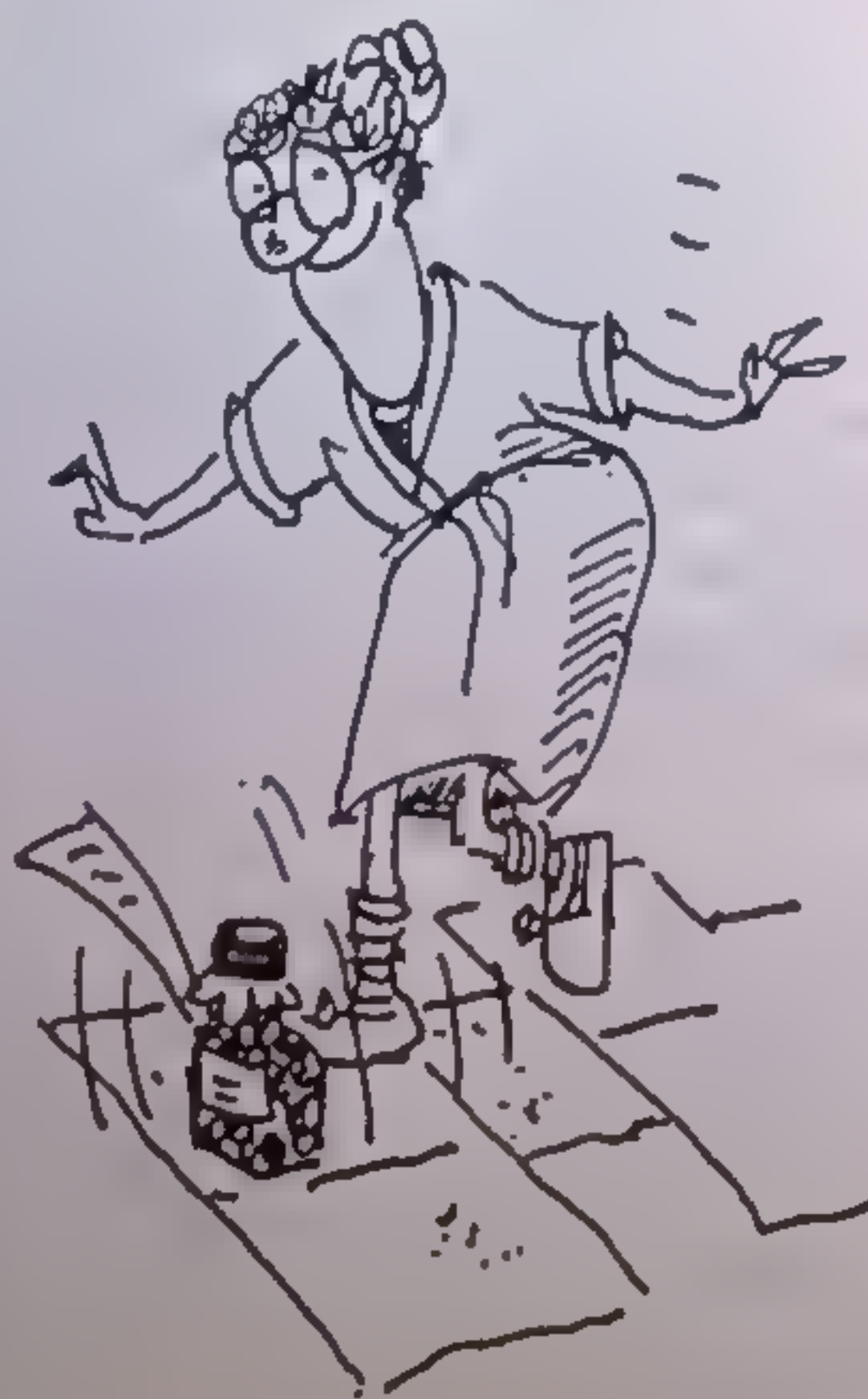
тареть или даже подвергнуться заплесневению. Проверяйте содержимое аптечек своих бережливых родителей.

Если пожилой человек постоянно подавлен и апатичен, ему, возможно, нужна помощь психиатра. Или ему просто надо прекратить принимать какое-то лекарство.

Иногда старые люди скрывают свои симптомы, опасаясь, что дети сочтут их нытиками, или из страха услышать пугающий их диагноз. Поэтому надо стараться успокоить и убедить мнительного человека в беспочвенности его страхов, доказать ему, что только полный рассказ о своем состоянии даст возможность врачу поставить правильный диагноз, сохранить его здоровье.

Укрепляйте веру в возможность и необходимость борьбы за свое здоровье даже в глубокой старости. Не надо думать, что любая боль в спине или слабость слуха — неизбежные спутники старости. Если начать ле-

читься вовремя, то можно от них избавиться. Даже если какой-то недоброжелательный врач скажет: «Что же вы хотите в свои 85 лет?», — можно привести ему примеры знакомых вам здоровых стариков. Чем больше взаимопонимания между старым человеком, его детьми и врачами, тем больше шансов избавиться от страданий и преодолеть недуги в преклонном возрасте.





Нина Самохина,  
врач

ЗАПОР

# Стол, стул и всё такое прочее

О запорах сказано, кажется, все, но каждый практикующий врач, который сталкивается с этой проблемой, постепенно накапливает свой опыт ее преодоления.

Напомню, что запор — это нерегулярное опорожнение кишечника с задержкой стула на 24 часа и более. Запором называют и ежедневное, но не полное опорожнение кишечника.

Длительные, или хронические, запоры могут быть связаны с патологическими изменениями в кишечнике — например, с его необычным строением, спайками, полипами, доброкачественными или злокачественными опухолями. Они могут быть обусловлены язвенной болезнью желудка, холециститом, панкреатитом, язвенным или спастическим колитом. Однако у большинства страдающих запорами отсутствуют патологические изменения желудочно-кишечного тракта. Запоры чаще всего связаны с употреблением пищи, бедной механическими и химическими раз-



Фото Виктора Ахломова



дражителями толстого кишечника. К запорам приводят также постоянное подавление рефлекса к опорожнению кишечника и недостаток движения, малоподвижный образ жизни. И наконец, запоры могут быть следствием заболеваний нервной системы, например вегето-сосудистой дистонии.

По моему убеждению, во всех случаях (кроме онкологии) начинать лечение запоров нужно с изменения питания. Все пищевые продукты можно подразделить на пять групп в зависимости от механизма их воздействия на моторно-двигательную функцию кишечника.

Во-первых, пища способна вызывать перистальтику рефлекторно, путем раздражения специальных терморецепторов желудочно-кишечного тракта. Для этого она просто должна быть холодной. Окрошка, свекольник, холодные закуски, холодная вода обладают послабляющим действием, причем оно наиболее выражено при употреблении пищи натощак или в качестве первых блюд. Людям, склонным к запору, рекомендуется утром натощак выпивать небольшими глотками стакан холодной воды. Можно заменить воду настоем послабляющих трав или настоем чернослива, кураги, инжира.

Есть целая группа продуктов, которая вызывает сокращение желчного пузыря, способствуя повышенному выделению желчных кислот. А желчные кислоты являются физиологическими стимуляторами перистальтики кишечника. Сюда относятся различные жиры и жиросодержащие продукты: нерафинированные растительные масла, жиры рыб, сырой яичный желток, сметана, семечки, орехи. Эту группу продуктов я называю "скоропомощной", так как они особенно удобны для оказания экстренной по-

мощи. Например, находясь в командировке, путешествии или в доме отдыха, вы, естественно, едите то, что подают в столовой, нарушая свое обычное питание, да и перемена воды часто приводит к запору. В такой ситуации самое время выпить столовую ложку оливкового или другого растительного масла либо два сырых яичных желтка. Лучше делать это на ночь, чтобы кишечник опорожнился утром.

Следующая группа продуктов усиливает секреторную и одновременно моторно-двигательную функцию кишечника благодаря наличию органических кислот. Это кислые ягоды, фрукты, кислые соки, кисломолочные продукты. При запорах предпочтение следует отдавать кислым яблокам, хотя в принципе любые яблоки, свежие и сушеные, обладают послабляющим действием. Но тут есть любопытная закономерность: хорошо послабляют 6-8 яблок, съеденных через равные промежутки времени, а 3-4 яблока, съеденные в три-четыре приема, наоборот, могут закрепить.

До сих пор бытует мнение, что трехдневный кефир задерживает перистальтику кишечника, в то время как однодневный ее усиливает. И объясняется это вот чем. Раньше отечественная молочная промышленность выпускала кефир, который заквашивался с помощью особой кефирной палочки при низких температурах. Образование кефирного сгустка заканчивалось к третьему дню, поэтому этот кефир и назывался трехдневным. Этот вид кефира действительно способствовал задержке перистальтики и закреплению стула.

Сейчас молочные заводы производят только однодневный кефир: образование сгустка заканчивается в течение суток. Такой кефир и через



двое суток не утрачивает своего послабляющего действия. Даже наоборот: в этом кефире увеличивается количество органических кислот, которые усиливают моторно-двигательную и секреторную функции кишечника. Так что пейте кефир ежедневно натощак и на ночь. И не пугайтесь, если при покупке кисломолочных напитков вам покажется, что пакет немного вздулся. Это свидетельствует о том, что полезные бактерии в нем вполне активны. В 100 г доброкачественного кефира, ацидофилина, простокваши, ряженки содержится до 100 миллиардов таких микроорганизмов.

Четвертая группа продуктов усиливает моторную функцию кишечника, действуя по принципу гипертонических растворов. Вода с медом, соленая рыба, соленые огурцы, квашеная капуста, попадая в кишечник, увеличивают поступление жидкости в его просветы и оказывают действие на особые барорецепторы кишки. В ответ она усиливает свою деятельность.

И наконец, пятая группа — продукты, увеличивающие объем содержимого кишечника, прежде всего благодаря большому количеству клетчатки (пищевых волокон) и клеточных оболочек. Это в основном зерновые, крупы, бобовые, многие овощи и фрукты. Умело подбирая продукты из разных групп, можно восстановить моторику кишечника.

Составляя рацион питания, следует учитывать особенности некоторых продуктов.

Крепкий чай и кофе закрепляют, а травяные чаи послабляют. Но любителям крепкого чая не стоит расстраиваться, так как, наладив стул, они смогут вернуться к такому полезному напитку, как хорошо заваренный чай — черный и зеленый.

Послабляющим действием обладают натуральные овощные соки с мякотью, особенно свекольный, свекольно-морковный и свекольно-морковно-огуречный. Морковь и свекла — наиболее подходящие овощи при запорах, чего не скажешь о картофеле, столь любимом россиянами. Большое его количество усиливает гнилостные процессы в кишечнике. Если вы едите много картофеля, добавьте в свой рацион горчицу, редис, черную редьку, хрен, которые содержат горчично-масляные гликозиды, обладающие выраженными противобактериальными свойствами, подавляющие гнилостные процессы в кишечнике. Укроп и тмин также подавляют гнилостную микрофлору кишечника, уменьшают газообразование. Семена укропа и тмина можно добавлять не только в супы, но и в кефир. Ну и конечно, отличное послабляющее действие оказывают абрикосы, курага, урюк, чернослив, финики. Абрикосы и финики к тому же уничтожают гнилостные бактерии.

Для полного избавления от хронических запоров необходимо не только позаботиться об усилении моторики кишечника, но и восстановить биологическую структуру кишечника, его микрофлору.

За день в кишечник вместе с обычной пищей поступает примерно 1-1,5 л жидкости. Около 90% этого объема всасывается в толстой кишке и только 100 мл выделяется вместе с содержимым. Вода всасывается толстой кишкой очень активно. Поэтому, если вы страдаете запорами, нужно проанализировать, достаточно ли вы потребляете воды, соков и жидкой пищи. В противном случае содержимое кишечника становится слишком твердым и выводится из организма с трудом.



Если учесть, что организм ежедневно теряет в общей сложности около 2,5 л жидкости, то за день надо выпивать около 1,5 л, чтобы обеспечить необходимое равновесие. А усиленное потоотделение, повышение температуры тела, большие физические нагрузки требуют дополнительного количества жидкости.

Большую роль в жизнедеятельности всего организма играет микрофлора толстого кишечника. В нем находятся миллиарды бактерий разных видов. Для нормального протекания обменных процессов среди микробов толстого кишечника должны преобладать молочнокислые (бифидобактерии, лактобактерии) и стрептококки, а не кишечная палочка, стафилококки и другие гнилостные бактерии.

Полезные бактерии больше всего нуждаются в клетчатке растений — пищевых волокнах. К сожалению, последние сто лет цивилизованный мир планомерно разрушал "внутреннюю экологию" — гармонично функционирующую микрофлору кишечника. Запоры — это один из многочисленных результатов таких нарушений. Страны с развитой структурой пищевой промышленности пошли по пути переработки натуральных продуктов в так называемые продукты высшего качества. Жители малоразвитых стран и вегетарианцы, не употребляющие такие продукты, запорами не страдают.

"Улучшение" натуральных продуктов началось с появлением теории сбалансированного питания. Она была сформулирована в конце XIX века на основании трудов известных химиков Либиха, Лавуазье, физиологов Гельмгольца и Фойта. По этой теории все продукты стали рассматриваться с точки зрения энергетических

и строительных потребностей организма, а сам организм был уподоблен "печной топке", получающей энергию при сгорании продуктов.

Углеводы и жиры были названы основными источниками энергии, а белки — главным строительным материалом для организма. Все остальные вещества, содержащиеся в натуральном продукте, стали считаться просто балластом, от которого лучше освободиться.

Возникли заводы и фабрики, перерабатывающие натуральные продукты в продукты высшего сорта. Появились рафинированный сахар, очищенная соль, мука высшего сорта, полированный рис, рафинированное растительное масло. Утверждалось даже, что питание человека в будущем будет синтетическим, элементарным, мономерным.

Французский химик Бертло пошел еще дальше. Он писал, что главной задачей человечества является переход на прямое введение белков, жиров и углеводов в кровь, минуя желудочно-кишечный тракт. Сейчас этот способ применяется, но, к счастью, не в массовом питании, а только в тех экстренных случаях, когда больной человек не может есть обычным путем и ему вводят пищу через вену.

У теории сбалансированного питания, завладевшей многими умами, были и противники. Может быть, самый убедительный отпор дал ей известный швейцарский ученый и врач М.Бирхер-Беннер, разработавший свою теорию энергетической ценности продуктов. Самыми полезными для человека он считал не подвергшиеся кулинарной обработке злаки, фрукты и овощи.

Кстати, еще в 1850 году французский физиолог Мажанди поставил



эксперимент, имевший целью сравнить пищевую ценность двух сортов хлеба — черного зернового и белого из муки высшего сорта. Мажанди кормил двух собак только хлебом: одну — черным, другую — белым. Собака, которая ела белый хлеб, вскоре заболела и погибла, а собака, получавшая черный хлеб, чувствовала себя нормально. Опыт Мажанди стал классикой, он неоднократно повторялся другими учеными с тем же результатом.

Однако только в 60-70 годах нашего столетия усилиями многих ученых мира, в том числе и российских, была доказана необходимость для человека так называемых балластных веществ. Оказалось, что такие болезни, как рак (особенно кишечника), различные аллергии, атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца, диабет, являются следствием недостатка в питании балластных веществ — прежде всего пищевых волокон.

Проходя по кишечнику, пищевые волокна впитывают большое количество воды и трансформируются в густой гель. Они уменьшают содержание сахара в крови, контролируют выделение инсулина, не допуская тем самым возникновения диабета. Благодаря им из крови устраняются избытки холестерина и триглицеридов — виновников образования "плохого" холестерина. Следовательно, уменьшается риск возникновения сердечно-сосудистой патологии.

Пектины, и особенно альгинаты морской капусты, выводят из организма соли тяжелых металлов, радионуклеиды. Доказано, что альгинаты выводят до 95% попавшего в организм человека радиоактивного стронция. Поэтому рекомендую широко использовать морскую капусту. В су-

хом виде ее можно добавлять в супы и борщи во время их варки. Из сухого порошка морской капусты также можно приготовить отличное средство от запоров: на ночь в баночку насыпать порошок, чтобы он занял четверть объема, и залить охлажденной кипяченой водой доверху. За ночь капуста впитает всю воду и займет весь объем банки. Принимать ее нужно по одной чайной ложке утром и вечером.

Все виды клетчатки уменьшают вероятность запоров, оказывают профилактическое действие при подозрении на рак толстого кишечника и прямой кишки, предупреждают их появление.

Как показали научные разработки последних лет, защитная роль клетчатки в развитии рака толстой кишки заключается в следующем. Увеличивая объем стула, клетчатка снижает концентрацию канцерогенных веществ, а укорачивая время кишечного транзита, уменьшает контакт канцерогенов со слизистой кишки. Она подавляет само бактериальное образование канцерогенов, защищает клетки слизистой кишки от злокачественного перерождения. Кроме того, клетчатка связывает до 50% вредных веществ — аминов, которые вызывают развитие опухолей в кишечном тракте. Чаще всего эти амины образуются при высокой температурной обработке мяса. Поэтому если уж есть жареное мясо, то не с макаронами и картофелем, а только с зеленью и овощами, богатыми клетчаткой, — с помидорами, огурцами, морковью, свеклой, капустой, редисом, репой.

Кроме того, клетчатка оказывает диуретическое действие, способствуя выведению натрия и воды, и является источником калия, что нема-



поважно для сердечников и всех пожилых людей. Микрофлора кишечника, перерабатывая клетчатку, синтезирует витамины группы В, витамин РР и витамин К. Роль витаминов этой группы столь велика для живого организма, что многие животные поедают то, что выходит из их прямой кишки. И если собаководы замечают такое за своими любимцами, они должны не ужасаться, а принять срочные меры: это значит, что собаке не хватает витаминов, прежде всего группы В.

Витамины группы В скапливаются в ростках и оболочках злаковых культур, которые снимаются в процессе очистки зерна и выбрасываются. Так из полезного неочищенного риса получается "пустой" полированный, а из ценной пшеницы — белая мука, в которой отсутствуют необходимые организму вещества. Если в 1 г пшеничного зерна содержится 3,5 мкг витамина В<sub>1</sub>, то в 1 г пшеничной муки его меньше 0,8 мкг.

Следствие дефицита витаминов группы В — раннее поседение и выпадение волос, депрессия, нарушение памяти и сна, запоры, опасное повышение холестерина, общее и резкое снижение иммунитета.

Если вас постоянно беспокоят запор или понос, вздутие кишечника, большое количество газов, неприятный запах изо рта, непереносимость грубой клетчатки, свежих овощей, если у вас аллергия — значит, ваша внутренняя среда нездорова, и микрофлора кишечника нуждается в восстановлении.

Что же делать? Прежде всего — перейти на натуральное питание. Только в этом случае вы избавитесь не только от запоров, но и от многих других недугов. Моя многолетняя врачебная практика подтверждает это.

Натуральное питание — не обязательно вегетарианство. Основное правило натурального питания — резкое ограничение всех рафинированных продуктов: сахара, белого хлеба, всех видов кондитерской выпечки, очищенного риса, промышленных осветленных соков, колбас, сосисок, всех видов копченостей, рафинированных растительных масел и т.д. Полагаю, что категоричный отказ от этой продукции нереален, и если очень захотелось съесть аппетитную белую булочку с сосиской, сделайте это. Доставляйте себе такое удовольствие, но не каждый день. Со временем, привыкнув к натуральному питанию, вы все реже будете испытывать подобные желания.

Взамен рафинированной очищенной пищи я рекомендую ввести в рацион натуральные продукты, в достаточном количестве содержащие клетчатку: каши из недробленых круп — гречки, овсянки, пшена, перловки, неочищенного риса, пророщенные зерна пшеницы или ржи, блюда из сои, фасоли, чечевицы и других бобовых, фрукты, овощи зелень. Если в ежедневный рацион входят каши и пророщенные зерна злаковых, то, на мой взгляд, необходимость в хлебе отпадает. Но если вы не можете отказаться от него, то лучше выбирать бородинский, ржаной или хлеб из цельного зерна, который сейчас выпекают во многих городах России.

Одним из лучших средств, подавляющих рост гнилостных бактерий и стимулирующих рост полезных лактобактерий в кишечнике, является кисломолочная продукция — кефир, биокефир, йогурт, мацони, простокваша и т.п. Как показывают исследования, у долгожителей Абхазии, традиционно потребляющих много мацони и кефира, в кишечнике преобладают лак-



тобактерии, в то время как у жителей Москвы — кишечная палочка.

В последние 20 лет продукты, содержащие бифидобактерии, завоевывают все большую популярность в мире. Во Франции и Швейцарии 60% кисломолочной продукции обогащены этими полезными микроорганизмами. В Японии выпускаются даже конфеты и мороженое с такими добавками. На прилавках нашей страны есть кефир и биокефир — тот и другой напиток очень полезны, в день их достаточно выпивать по одному-два стакана. Количество такого питья должно быть увеличено во время и после приема антибиотиков, после перенесенной болезни и во время стрессов.

Должна предупредить, что резкий переход к пище, лишенной рафинированных продуктов и богатой клетчаткой, не всегда проходит гладко: могут появиться боли в кишечнике, спазмы, повышаться газообразование. Это понятно, ведь бактериальная флора кишечника нездорова, и ей трудно переваривать новую пищу.

Предлагаю два пути перехода к натуральному питанию. Первый — более длительный, постепенный. Сырая клетчатка вводится в рацион постепенно, примерно по 5 г в неделю, чтобы микрофлора толстой кишки успела адаптироваться к изменению среды. Чтобы приучить организм к новым продуктам, сырые овощи чередуются с термически обработанными и постепенно потребление клетчатки доводится до нормы — 20-30 г в день. Неприятные ощущения, если они возникнут во время переходного периода, легко снять активированным углем, аптечной глиной или таблеткой ношпы. Не забывайте следить, чтобы организм получал достаточное количество жидкости — 2,5 л

в день (включая первые блюда).

Кефир или биокефир (можно их чередовать), морковь, свекла, курага, урюк, финики ускоряют процесс обновления внутренней среды. В этот период лучше прекратить потребление картофеля. Бобовые следует включать в рацион в последнюю очередь, начиная с чечевицы и постепенно вводя фасоль, горох, сою (сначала в пророщенном виде).

Второй путь перехода к нормализации микрофлоры более короткий, но требует некоторой стойкости. Дневной рацион должен состоять из каш (из гречки, пшена, перловки, недробленного овса, пророщенной пшеницы), сваренных на воде с добавлением морской соли. Каши можно есть три-четыре раза в день, тщательно пережевывая. Утром и вечером — стакан кефира, из других напитков — некрепкий зеленый чай или цикорий с медом, настой кураги, чернослива. Таким образом нужно питаться 3-4 дня. Затем добавлять в рацион овощные супы и борщи вегетарианские без жира, тертую сырую морковь, морковно-свекольно-огуречный сок. Через две недели кишечная флора будет восстановлена, после чего можно переходить на более разнообразное натуральное питание. Еще лучше, если какое-то время — от нескольких месяцев до года — вы будете придерживаться вегетарианского питания (с кисломолочными продуктами и яичными желтками).

Нормализовав кишечную флору, вы избавитесь от запоров и любых проявлений дисбактериоза.

### Примерное меню натурального питания

#### После пробуждения

Стакан холодной воды или настоя кураги, чернослива.



## Рецепты натурального питания

### Завтрак

Зеленый чай с сухофруктами или стакан свежееотжатого сока из фруктов или овощей. Свежие фрукты по сезону. Кефир или йогурт домашнего приготовления. Орехи грецкие (не более 5 шт.), фундук, миндаль или семечки (горсть).

### Обед

Салат из сезонных овощей, заправленный ложкой кефира или овощным соком. Суп, борщ вегетарианский.

Любое белковое блюдо — мясо, печень, курица, рыба, морепродукты, блюда из бобовых (чечевица, соя, горох, фасоль, маш и т.п.), яйца (два желтка) с тушеными овощами, зеленью.

### Полдник

Чай с ложкой меда, фрукты по сезону. Можно кусочек сыра.

### Ужин

Овощной салат по сезону, заправленный соком лимона. Каша, заправленная сливочным маслом (8-10 г) или 1-2 ст. ложками молотого семени льна или кунжута. Кефир с 1 ч. ложкой тмина.

### Яблоки с рисом

Два средних яблока, 2 ст. ложки неочищенного риса, 1 ст. ложка изюма без косточек, цедра лимона.

Сварить рассыпчатый рис на воде. Яблоки, нарезанные дольками, залить в кастрюле небольшим количеством кипятка, довести до кипения, добавить рис, изюм, натертую цедру и поддержать под крышкой на очень слабом огне не более 10 минут. Подавать в горячем или холодном виде.

### Каша перловая

0,5 стакана перловой крупы; 1,5 стакана воды; небольшая щепотка морской соли; 1-2 ст. ложки молотых семян льна или кунжута.

Крупу промыть и замочить на два часа. Затем, не меняя воду, добавить щепотку морской соли, довести до кипения и, убавив огонь, немного поварить, пока крупа не разварится и не впитает всю воду. Снять кашу с огня и укутать, дав ей настояться не менее 20-30 минут. Заправить кашу семенем льна или кунжута.

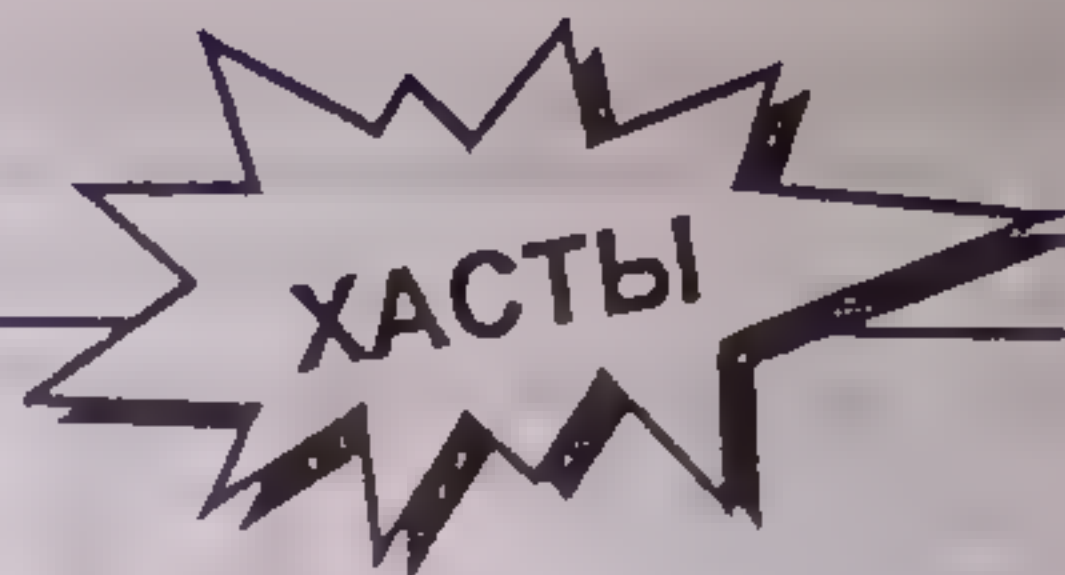
## Содержание клетчатки в продуктах (в г на 100 г продукта)

<u>Зерновые продукты</u>	
Пшеница, зерно .....	2,5
Рожь, зерно .....	2,6
Мука высш. сорта ....	0,1
Мука I сорта .....	0,2
Хлеб белый .....	0,2
Хлеб ржаной .....	1,1
Каша (пшено, гречка) ..	11,0
Неочищенный рис ....	4,5
Полированный рис ...	0,4
<u>Бобовые</u>	
Фасоль .....	4,5
Горох .....	1,1
Чечевица .....	4,0

Соя ...	4,3
Стручковая фасоль ..	1,0
<u>Свежие ягоды и фрукты</u>	
Малина ..	5,1
Смородина ..	3,0
Груши ..	3,0
Рябина ..	3,2
Терн ....	2,4
Апельсины ..	1,4
Персики ..	0,9
Абрикосы ..	0,8
<u>Сухофрукты</u>	
Курага .....	3,2
Урюк .....	3,5

Изюм .....	3,3
Чернослив ..	1,6
<u>Овощи</u>	
Капуста брокколи ....	1,7
Капуста белокочан... ..	1,0
Морковь ..	1,2
Свекла ..	1,3
Зеленый горошек ...	1,0
Редис ..	1,3
Репка ..	1,3
Картофель .....	1,0
<u>Масличные</u>	
Маслины .....	8,2
Оливки ..	4,4





# Упражнения с ОРЕХАМИ

На Востоке принято считать болезнь не процессом, повреждающим организм, а, наоборот, защитной реакцией самого организма, направленной на сохранение здоровья. Поэтому там не пугаются повышенной температуры, поноса, рвоты и других отклонений в жизнедеятельности организма. Усилия восточных врачей направлены на укрепление способности организма к естественному выздоровлению. Один из способов — точечный массаж. Воздействовать на биологически активные точки кистей рук удобно с помощью грецких орехов.

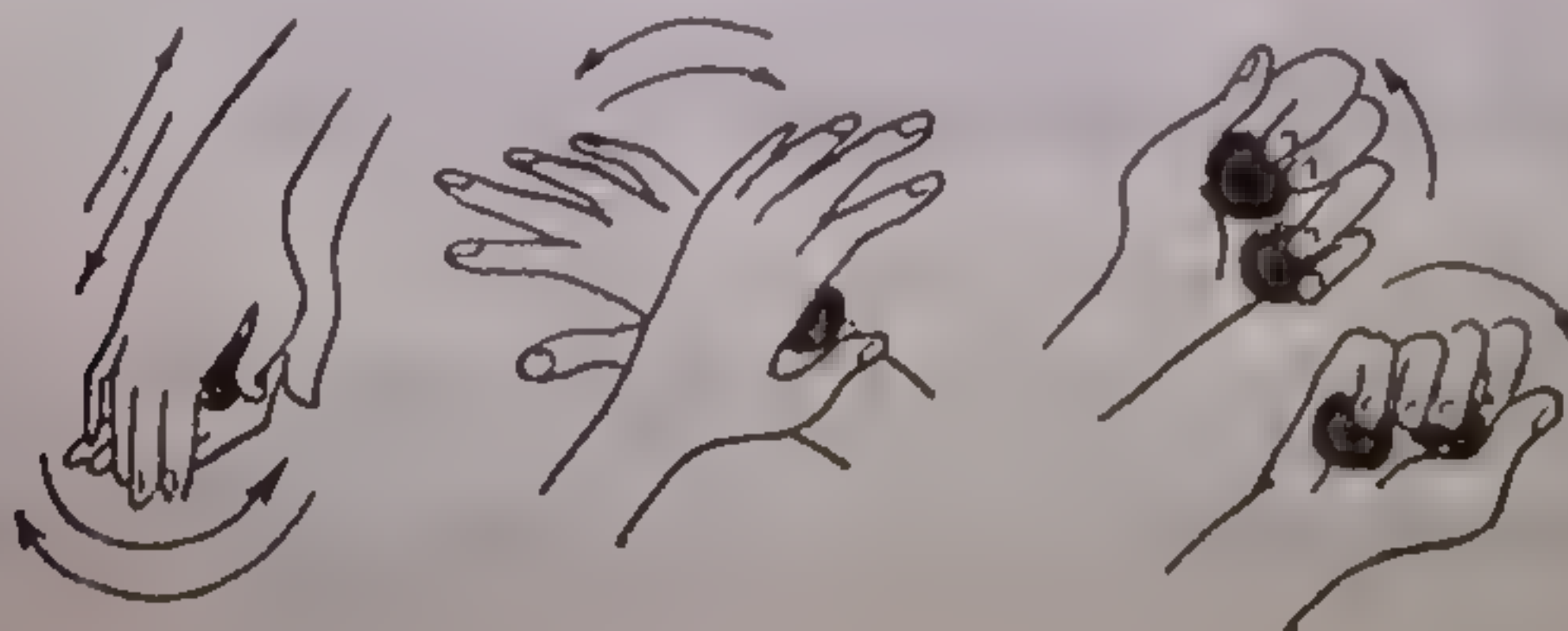
Положите два ореха на ладонь и с усилием прижмите их другой ладонью. Затем катайте орехи между ладонями сначала по часовой стрелке, затем против в течение трех минут. То же самое сделайте, катая орехи одной ладонью по тыльной стороне

другой. Потом поменяйте положение рук.

После этого возьмите в каждую руку по два ореха и катайте их пальцами в течение трех минут. Правой рукой по часовой стрелке, левой — против часовой стрелки.

Эти упражнения для рук можно делать три раза в день. Они активизируют иммунную систему и работу большинства жизненно важных внутренних органов. У взрослых предотвращают старение мозга, способствуют долголетию.

Вслед за упражнениями с орехами выполняйте хасту «Небо». Для этого согните средний палец так, чтобы он подушечкой прикасался к основанию большого пальца. Большим пальцем слегка прижмите согнутый средний. Остальные пальцы без напряжения выпрямите.





Владимир Сипягин

УСТАНОВКА

# МАМА — *психотерапевт*

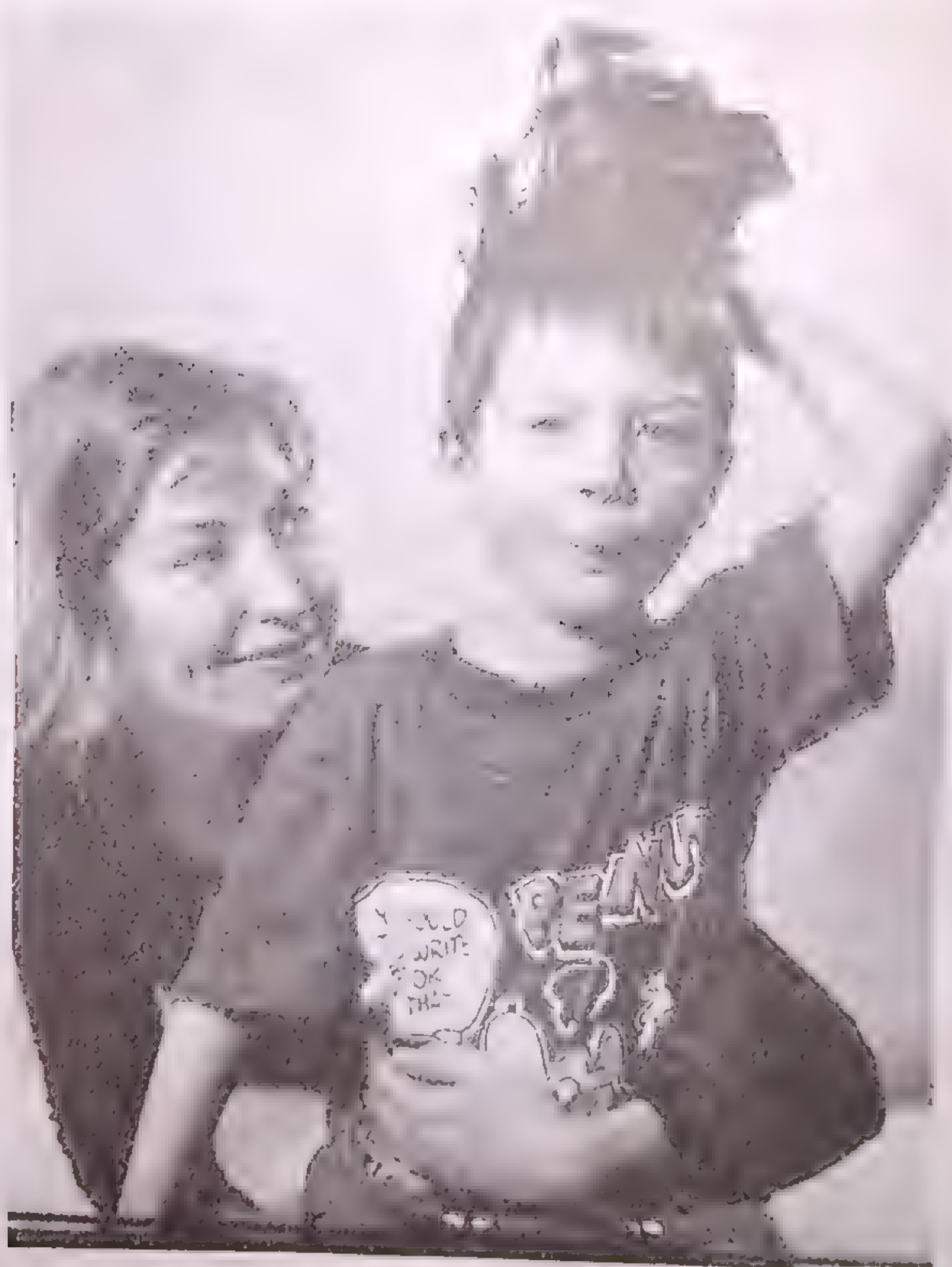


Фото Льеа Шерстенникова

Бывший главный детский психотерапевт России, доктор медицинских наук Борис Зиновьевич Драпкин разработал уникальную методику лечения детских неврозов и связанных с ними психосоматических нарушений. Новизна его метода в том, что главным действующим лицом в лечении становится мать ребенка



## Установки доктора Драпкина

Года три назад на прием к доктору Драпкину привели восьмилетнего мальчика. «Когда мама насильно за-тащила его в мой кабинет, он пулей пролетел мимо меня, забился под стол и стал выть», — рассказывает врач. За несколько месяцев до этого Саша Н. посмотрел по телевизору американский фильм «Кошмар на улице Вязов» — историю про страшного Фредди Крюгера, который внедрялся в сны подростков и забирал их души в ад. С тех пор Саша стал бояться темноты, отказался ходить в школу. От подавленности легко переходил к агрессии, говорил, что выбросится из окна, убьет родных. «Мой мозг меня не слушается», — жаловался Саша. Понадобилось два месяца лечения по методу Драпкина, чтобы восстановить душевное равновесие мальчика. Сейчас он ведет себя адекватно, успешно учится. Вот только к телевизору относится с опаской. Но здесь это к лучшему.

Этот случай в практике Драпкина — экстраординарный. Невротические симптомы у Саши Н. проявлялись с пяти лет, он постоянно находился под наблюдением невропатолога.

В основном же Борису Зиновьевичу приходится иметь дело с более обычными детскими отклонениями — заиканием, энурезом, заторможенностью, расстройствами сна и аппетита. Лечит он и психосоматические нарушения, например дерматиты.

Улучшение, а часто и полное исцеление наступает достаточно быстро, обычно через один-два месяца.

Драпкин исходит из того, что между матерью и ребенком существует очень тесная эмоциональная связь. Она закладывается еще в период беременности, проявляется во время

кормления грудью. Все переживания матери отражаются на ее бессловесном младенце. И наоборот, все страхи ребенка ощущает его мать. Эта связь существует на биологическом уровне. Благодаря ей мать может влиять на психическое, а иногда и физическое состояние малыша.

Борис Зиновьевич считает, что голос матери, интонации ее речи, обращенной к ребенку, обладают большой силой, становясь чем-то вроде внутреннего голоса маленького ребенка. Именно поэтому воздействие матери на ребенка оказывается гораздо эффективнее, чем любого специалиста, будь он психотерапевт, экстрасенс или гипнотизер. Мамин голос — это своего рода психологическая «плацента», обеспечивающая маленькому человеку то, в чем он больше всего нуждается — любовь и чувство защищенности.

Вот почему каждая мать может стать целителем для своего ребенка, начиная с грудного возраста и до 10-11 лет, то есть до тех пор, пока он не ощутит себя самостоятельной личностью. Конечно, за этот период их связь претерпевает некоторые изменения — от слепой биологической зависимости до ориентации на авторитет. Но, как правило, она все-таки сохраняется.

А задача детского психотерапевта — подобрать подходящую для каждого конкретного случая программу лечения и научить мать ею пользоваться. Способ воздействия — слово, интонация. Мать произносит, обращаясь к сыну или дочери, определенные фразы-установки, подобранные врачом.

Фраза произносится сперва мысленно, про себя, а потом несколько раз повторяется вслух. И делать это надо каждый день в определенное



время — лучше всего перед сном, когда ребенок уже лежит в постели. Вся процедура соответствует тому, что в психологии и психиатрии называется внушением. Но что конкретно внушается?

Сеанс домашней психотерапии состоит из четырех основных частей: общий настрой; установка на физическое здоровье; установка на нервно-психическое здоровье; «сбрасывание» болезни.

### Сеанс домашней психотерапии

Первую часть (общий настрой) Драпкин называет «витамином любви». Задача матери — вложить в несколько фраз свою любовь к ребенку. Она произносит: «Ты мой дорогой, я тебя очень люблю»; «Ты самое дорогое и родное, что у меня есть»; «Я без тебя не могу жить. Мы все тебя очень любим». Пусть эти фразы почти повторяют друг друга — Борис Зиновьевич считает, что материнской любви слишком много не бывает. Так происходит настраивание сына или дочери на общую с мамой психоэмоциональную волну.

Все рекомендуемые Драпкиным фразы-установки прошли отбор. Их эффективность подтверждена. Но каждая мама может добавить что-нибудь в том же роде от себя. Только потом менять их произвольно уже не следует — основной набор фраз должен сохраняться постоянным. Какие-либо изменения вносятся лишь по указанию врача.

Вторая часть — установка на физическое здоровье. Мать внушает ребенку его идеальный, без дефектов и хворей, образ. При этом она сама должна видеть своего ребенка красивым и здоровым и стараться передать ему свою мечту. Первая

фраза обычно такая: «Ты у меня сильный, здоровый, красивый мальчик (или девочка)». Вторая фраза для маленьких детей — «Ты всегда хорошо ешь и поэтому быстро растешь и развиваешься». Могут быть и другие варианты, вызванные особенностями лечения. Например: «Ты не очень любишь сладкое» (если требуется ограничить сахар) или «Ты очень любишь гречневую кашу» (если врач рекомендует включить гречку в рацион).

Затем мама произносит фразы-установки, ориентированные на работу внутренних органов. В общем виде это звучит так: «У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик». И отдельные установки для тех органов и систем, которые нуждаются в лечении. Например: «Твой желудок работает хорошо, легко, свободно». Установка должна быть только положительной. Ни в коем случае нельзя говорить ребенку-астматiku: «У тебя не будет приступов удушья». Нужно сказать: «Ты всегда дышишь хорошо, легко, свободно». Позитивный подход должен сохраняться во всех используемых мамой фразах. К примеру, установка для ребенка-аллергика будет звучать так: «Ты себя хорошо чувствуешь, когда все цветет». При этом смысл фразы должен быть доступен ребенку (к грудным детям это, понятно, не относится).

Заканчивается эта часть фразами: «Ты всегда ходишь свободно и красиво», «Ты любишь бегать и прыгать», «Ты закаленный, редко и мало болеешь».

Третья часть, самая главная, наиболее сложная и всеобъемлющая, — установка на нервно-психическое здоровье. Роль специалиста в подборе фраз здесь особенно велика. Чтобы



дать представление о характере и последовательности установок, приведу наиболее распространенный, усредненный вариант этой части: «Ты спокойный ребенок. У тебя хорошие, спокойные, крепкие нервы. Ты умный ребенок — все хорошо понимаешь и запоминаешь. У тебя всегда хорошее настроение. Ты любишь улыбаться». В конце — установка на сон: «Ты хорошо, глубоко и спокойно спишь». Фраза очень важная, потому что улучшение состояния ребенка начинается с нормализации сна. Дополнить эту установку можно такими фразами: «Ты легко и быстро засыпаешь. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь. Ты видишь хорошие, веселые сны. Ты всегда встаешь утром с хорошим настроением».

Отдельная тема этой части — детские страхи. Ключевых фраз здесь две: «Ты храбрый и смелый» и «Ты никого и ничего не боишься». А дальше идет конкретизация — каждая мама знает, какие страхи преследуют ее ребенка. И опять же — нельзя внушать ребенку, что он не боится темноты. Надо сказать: «Ты спокойно и с удовольствием остаешься один». Не надо говорить, что он не боится собак — надо сказать: «Ты спокойно и с удовольствием играешь с собаками». То есть внушить ему позитивное чувство спокойствия и уверенности.

Еще одна важная тема, входящая в эту часть, — развитие и улучшение речи ребенка. Мама говорит ребенку: «У тебя хорошо развивается речь», «У тебя быстро увеличивается количество слов» и, наконец, «Ты говоришь так же хорошо, как я, твоя мама».

Иногда требуется повысить коммуникабельность ребенка. Фразы на этот случай тоже отработаны практи-

кой: «Ты общительный ребенок. Ты с удовольствием играешь с другими детьми. Тебе нравится разговаривать и играть со взрослыми».

А для тех, кто постарше, у Драпкина разработаны фразы-установки на школьную тему: «Ты с удовольствием идешь в школу. Ты с удовольствием сидишь и работаешь на уроке. Тебе нравится готовить уроки дома. Тебе очень нравится, когда тебя хвалят за твои школьные успехи». Как всегда, установки позитивны. Фразы типа «Ты не лентяй» недопустимы.

При помощи внушения нельзя добиваться исполнения конкретных заданий или поручений. Психологическое воздействие по системе Драпкина корректирует психоневрологические расстройства детей, но оно ни в коем случае не должно и не может подменять обычного родительского воспитания.

И, наконец, четвертая часть — «сбрасывание» болезни. «Я забираю и выбрасываю твою болезнь» — примерно такова главная установка этого блока. Мать сосредоточивается на том, что, как ей кажется, искажает образ ее ребенка. Она как будто очищает этот образ, «снимает» с ребенка все его заболевания. Это могут быть и обыкновенная простуда, и гораздо более серьезные болезни. А фразы строятся по одной и той же схеме: «Я забираю и выбрасываю твою температуру (твой кожный зуд, твоё заикание, твою боязнь темноты)».

Завершается сеанс домашней психотерапии тем же, чем начался, — подтверждением общности матери и ребенка, естественности и нерушимости их связи. Ребенок может быть спокоен — он защищен, мама с ним, она его любит.



Вечерний сеанс домашней терапии не должен длиться дольше 30-40 минут, поэтому из возможных установок приходится выбирать самые важные. Это, кстати, и является одной из задач психотерапевта, направляющего лечащую мать. А для самой матери сеансы домашней психотерапии — достаточно напряженная работа. Перед началом сеанса она должна потратить минуты три или больше, чтобы сосредоточиться, настроиться на своего ребенка и его проблемы, «войти в роль». Если же она больна, слишком возбуждена, раздражена или расстроена, лучше пропустить сеанс. А вот болезнь ребенка не помеха, от правильно проведенного мамой сеанса психотерапии ему станет только лучше.

И еще одно важное правило. Каждая фраза произносится матерью дважды — сначала мысленно, потом вслух. Обычная ошибка заключается в том, что про себя установка часто проговаривается наспех, без внутреннего сосредоточения, обращенного к ребенку. «Я не знаю, что действует сильнее — мысленный посыл или произнесенное слово, — говорит Драпкин, — но твердо убежден: тот и другой компонент по отдельности работает гораздо хуже, чем оба они вместе». Так что произносить фразу про себя надо не торопясь, спокойно и уверенно, стараясь вложить в нее всю силу убеждения.

Как организовать сеанс исцеления по методу Драпкина? Сначала мама с ребенком приходят на прием к психотерапевту, и тот подбирает программу, которую мама будет осуществлять. По ходу лечения (в более легких случаях этот процесс лучше называть психокоррекцией) обычно требуется повторный визит к специалисту, чтобы внести в программу не-

обходимые изменения. При этом общая конструкция из четырех последовательно сменяющих друг друга блоков остается неизменной.

## Варианты и перспективы

У многих мам может возникнуть вопрос: а нельзя ли воспользоваться программой психокоррекции, разработанной доктором Драпкиным, самостоятельно, полагаясь на свою интуицию, свои знания ребенка и его проблем?

Сам Борис Зиновьевич к подобному использованию его метода относится скептически. Во всяком случае, применительно к сложным случаям. В то же время он считает, что предлагаемые им установки вреда принести не могут. И при выполнении всех его рекомендаций можно рассчитывать на оздоравливающий эффект. А наиболее вдумчивые и внимательные мамы смогут достичь и настоящего терапевтического результата. Но есть и ограничения, которыми пренебрегать нельзя: психически неуравновешенным или обремененным негативными эмоциями мамам применение этой методики без контроля врача-психотерапевта противопоказано.

Границы применения методики Драпкина пока не вполне ясны. Бывает, что с ролью мамы-психотерапевта успешно справляется бабушка — но только по материнской линии. Попытки воздействовать на приемных детей были относительно удачными лишь в тех случаях, когда ребенок считал приемную мать родной. Внушением по системе Драпкина пытались воспользоваться отцы-одиночки, но без убедительных результатов. Все это подтверждает гипотезу о биологическом фундаменте тех



эмоциональных связей, которые существуют между матерью и маленьким ребенком. К сожалению, это не позволяет рассчитывать на внедрение методики Драпкина в детдома или интернаты — туда, где психотерапия особенно необходима.

Любые достижения имеют свою оборотную сторону. Слишком тесная психоэмоциональная связь с матерью может накладывать определенные ограничения на развитие личности ребенка. Сам Драпкин прекрасно сознает опасности, связанные с неправильным применением метода. Он говорит, что возможно подавление психологически слабого ребенка волевой и чрезмерно властной мамой. Поэтому не устает подчеркивать: внушение по его методике должно использоваться не для перевоспитания, а исключительно в медицинских и психотерапевтических целях. И именно поэтому лучше, чтобы курс домашнего целительства разрабатывался и контролировался специалистом.

В чем принципиальные достоинства этого метода? Прежде всего он открывает возможности для психотерапии самых маленьких детей, в том числе грудных, — тех, кто не осознает еще смысла маминых слов, но воспринимает ее внушение через интонации родного голоса. До сих пор психотерапевты не брались работать с детьми в возрасте до 4-5 лет.

Кроме того, эта методика воздействует не только на детей, но и на их

мам. Ведь успех психокоррекции в огромной степени зависит именно от матери, ее способности понимать своего ребенка, готовности чувствовать его реакцию, умения наблюдать его состояние и обсуждать процесс исцеления со специалистом. Значит, терапия по системе Драпкина учит матерей любить своих детей. Любить не «для себя», как это иногда бывает, а для них — их здоровья и благополучия.

Подведем итог. Причины отклонений детской психики не сводятся только к дурной наследственности или низкой материальной обеспеченности. Очень часто психике детей угрожают стрессы, с которыми сопряжена жизнь современного человека. И эта угроза, скорее всего, будет возрастать.

В России немало специалистов, готовых лечить детей с деформациями психики. К сожалению, лекарства, которые при этом используются, стоят очень недешево. Метод Драпкина не требует дорогостоящих препаратов — этот авторитетнейший психиатр всегда считал, что медикаменты в детской психиатрии должны применяться по максимальным показаниям (то есть в тех случаях, когда без них не обойтись), на протяжении минимального времени и в минимальных дозах. Система доктора Драпкина проста. Как утверждает сам автор, у его метода всего две основы — могущество правильно поставленного слова и сила материнской любви.

Б.З. Драпкин принимает детей до 10 лет в московском


**Центре психического здоровья**

бесплатно по направлению из районной поликлиники

или психоневрологического диспансера.

Адрес: 117521 5-й Донской пр-д, д. 21а, (м. «Ленинский пр-т»)

Детская психиатрическая б-ца N 6

 (095) 954-20-74



Элизабет Сомер,  
США

для  
ЖЕНЩИН

# ПИТАНИЕ И ВОЗРАСТ



Фото Льва Шерстеникова



Потребности организма в питательных веществах с возрастом существенно меняются. Основные пищевые вещества — белки, жиры и углеводы — остаются в рационе питания, но изменяется их соотношение. Белки как основной строительный материал больше всего нужны в период роста организма, то есть в детстве и в юности. Потребность в жирах и углеводах, главных источниках энергии, в пожилом возрасте значительно снижается. Но наиболее существенные изменения претерпевает потребность в витаминах и минеральных веществах. Их нехватка ослабляет организм, ускоряет старение и может стать причиной заболеваний.

Основными пищевыми продуктами женщины на протяжении всей жизни должны быть преимущественно овощи, фрукты, зерновые, а также нежирные молочные, мясные продукты и рыба. Витамины и минеральные добавки должны дополнять основной рацион здорового питания, а не заменять какие-либо пищевые продукты.

Особое внимание женщинам необходимо обращать на витамины А, D, B<sub>6</sub>, а также на минералы медь, цинк и железо.

Женщины должны получать с пищей или с добавками ежедневно не менее 9 мг железа, а в период, предшествующий наступлению климакса, — 18 мг, особенно те, у кого в крови снижено содержание этого элемента.

Кальций в возрасте до 50 лет надо получать в количестве 500 — 1000 мг в день, а после 50 лет и в период беременности и кормления грудью — 1500 мг. Основными источниками кальция являются молоко и молочные продукты, а также пищевые добавки.

Антиоксиданты (прежде всего витамины С и Е) — защитники организма от старения и многих возрастных болезней. Организму женщины требуется в сутки от 100 до 500 мг витамина С и от 100 до 400 международных единиц (МЕ) витамина Е.

Исходя из физиологических, биохимических и энергетических потреб-

ностей женского организма, американские специалисты разработали научно обоснованные рекомендации по питанию и приему пищевых добавок для каждого десятилетия жизни женщины, начиная с 30 лет, с учетом возрастных особенностей организма. Следуя этим рекомендациям, женщины на каждом этапе жизненного пути смогут наиболее полно удовлетворять потребности своего организма, сохранять цветущий вид, бодрость и привлекательность.

### От 30 до 40 лет

1. Не забывайте о фолиевой кислоте. Если вы запланировали рождение ребенка, то еще до зачатия принимайте фолиевую кислоту. Это поможет избежать врожденного уродства у ребенка. Фолиевая кислота — один из витаминов, входящих в группу В.

*Что делать?* До наступления беременности ежедневно принимать по 1 таблетке фолиевой кислоты или 1 драже поливитамина, содержащего 0,4 мг (400 микрограммов) фолиевой кислоты. Кроме того, употреблять в пищу больше продуктов, богатых фолиевой кислотой: печень, зеленые листовые овощи, пивные дрожжи.

В период беременности надо увеличить потребление фолиевой кислоты в полтора-два раза.



2. Утомляемость может быть связана с нехваткой железа. Если вы быстро утомляетесь, весьма вероятно, что это — следствие дефицита железа в организме. Примерно каждая пятая женщина в репродуктивном периоде жизни нуждается в дополнительном потреблении железа. «Умеренная нехватка железа в организме 30-летних женщин, которой врачи обычно не придают значения при анализе крови, поскольку еще нельзя поставить диагноз «анемия», встречается у 20% женщин этого возраста. Но даже такой небольшой нехваткой железа не следует пренебрегать», — утверждает профессор Роберт Лаббе из университета Джорджа Вашингтона в Сиэтле.

*Что делать?* Если при анализе крови обнаружен даже небольшой дефицит железа, надо обязательно включать в ежедневный пищевой рацион богатые железом продукты: нежирное мясо, печень, куриное мясо, чернослив, изюм, яблоки. Для лучшего усвоения железа из пищи надо принимать витамин С и есть продукты, содержащие этот витамин. Кроме того, рекомендуются пищевые добавки и комплекс поливитаминов с полиминералами, содержащий железо. Суточная потребность в железе — от 9 до 18 мг.

3. Питание влияет на настроение. Колебания настроения, часто встречающиеся у 30-летних женщин, можно сгладить, не прибегая к лекарствам, а лишь изменив рацион.

*Что делать?* Исследования, проведенные в Госпитальном центре святого Луки в Нью-Йорке, показали, что колебания настроения у женщин часто бывают связаны с нехваткой кальция. Устранить ее можно с помощью молока. Три стакана нежирного молока (или столько же кефира или йо-

гурта) в день помогут сгладить колебания настроения.

Регулярное потребление 30-летними женщинами противозачаточных таблеток приводит к снижению в организме уровня витамина  $B_6$ . Известно, что витамин  $B_6$  помогает вырабатывать в организме серотонин — проводник нервных сигналов, нехватка которого ухудшает настроение, делает женщин раздражительными, ворчливыми. Включение в рацион бананов, а также нежирного мяса, птицы, соевых продуктов, грецких орехов позволяет восполнить недостаток этого витамина и исправить настроение.

У 30-летних женщин примерно вдвое чаще, чем у мужчин этого возраста, наблюдается снижение жизненного тонуса с элементами депрессивного состояния. По мнению ряда западных ученых, потребление некоторых сортов рыбы, особенно морской, богатых жирами омега-3, таких как палтус, зубатка, жирная мойва, лосось, тунец, делает женщин менее подверженными приступам депрессии.

### От 40 до 50 лет

В этом возрасте женщины могут не только во всей полноте вкушать радости жизни, но и чувствовать их глубже, чем прежде, и ценить выше. Вместе с тем в это десятилетие постепенно начинает замедляться обмен веществ. Примерно на 1-2% в год снижается мышечная масса, которая замещается жировой тканью. После 45 лет в результате снижения функции яичников уменьшается выработка женского полового гормона эстрогена и появляются первые симптомы приближения менопаузы.

1. Научитесь контролировать свой



вес. Проще всего осуществить это с помощью постоянного контроля над питанием. Если этим не заниматься, вам угрожает полнота, особенно в средней части тела, где труднее всего избавиться от лишней жировой ткани. Это, в свою очередь, может привести к повышению уровня холестерина и сахара в крови, повышению кровяного давления.

*Что делать?* Обязательно завтракать. Если вы этого раньше не делали, то утренний завтрак будет вашим первым шагом на пути контроля за своим весом. Исследования, проведенные в университете Вандербильда в Нэшвилле, показали, что женщины, которые не пропускают завтрак, лучше контролируют свой вес, поскольку в течение дня им требуется меньше калорий для удовлетворения энергетических потребностей. Специалисты по питанию рекомендуют есть пищу три раза в день в строго определенное время. Женщины, перешедшие на такой режим питания, уже через несколько недель начинают замечать снижение аппетита, а вместе с этим начинает снижаться вес.

2. Не ешьте все подряд. Ваш организм нуждается в разнообразном питании, однако из-за снижения обмена веществ его энергетические потребности уменьшаются. Вместе с тем каждый прием пищи должен содержать жизненно важные питательные вещества.

*Что делать?* Старайтесь есть больше сырых, не подвергшихся тепловой обработке продуктов. В них больше витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон (клетчатки) и вместе с тем в них меньше сахара и жира, обычно добавляемых при готовке пищи. Отдавайте предпочтение овсяной крупе (хлопьям),

хлебу из цельного зерна, а не из белой муки, вареному, а не жареному картофелю, свежим, а не консервированным фруктам и овощам. Особое внимание обратите на клетчатку: грубые пищевые волокна содержатся в больших количествах в пшеничных отрубях, зерновом хлебе, а растворимые пищевые волокна — в цветной капусте, овсяных отрубях, свежих фруктах. Рацион, богатый пищевыми волокнами, помогает дольше сохранить гормональный баланс.

3. Затормозите наступление перименопаузы. Не удивляйтесь, если неожиданно почувствуете горячий прилив к лицу, жар во всем теле или вдруг затруднитесь что-то вспомнить. Это симптомы перименопаузы — периода жизни женщины, когда уровень гормона эстрогена начинает снижаться. Этот период может начаться даже за 10 лет до прекращения менструального цикла.

Рациональное питание и здесь может прийти на помощь. Исследования показали, что в некоторых пищевых продуктах содержатся эстрогеноподобные вещества — изофлавоноиды, которые помогают женщинам компенсировать недостаток выработки эстрогена.

*Что делать?* Постарайтесь включать в каждый прием пищи немного соевых продуктов — соевого молока, 2-3 ложки соевого творога тофу, соевый фарш, гуляш, майонез... Многие женщины убедились, что стакан соевого молока с чайной ложкой джема может избавить от горячего прилива к лицу или жара в теле. Как показали специальные исследования, три чашки соевого молока содержат до 50 мг изофлавоноидов. Такого количества достаточно, чтобы почти на 40% снизить частоту или интенсивность симптомов перименопаузы.



Добавляйте в пищу отруби, они также помогают частично компенсировать дефицит эстрогена и уменьшить риск рака молочной железы.

Регулярные энергичные прогулки, пробежки и другие аэробные физические упражнения не только ослабляют симптомы перименопаузы, но и позволяют сохранить отличную физическую и психическую форму, отодвинуть старение.

### От 50 до 60 лет

Появившиеся в предыдущем десятилетии симптомы замедления обмена веществ усиливаются. У большинства женщин в начале этого десятилетия наступает менопауза. Время менопаузы устанавливается ретроспективно (задним числом), после 12-месячного отсутствия менструации без каких-либо внешних причин.

1. Защитите свои кости. После наступления менопаузы у женщин возрастает риск остеопороза — заболевания, при котором из костей как бы вымывается кальций, они становятся менее плотными, более тонкими и хрупкими, а значит, повышается риск перелома костей. Увеличение поступления в организм с пищей и пищевыми добавками кальция может уменьшить риск остеопороза и защитить кости от переломов.

Дневная потребность женского организма в кальции в этом возрасте, как уже упоминалось, составляет 1500 мг (1,5 г). Вместе с тем многими исследованиями установлено, что большинство женщин в этом возрасте (более 90%) при обычном питании получают недостаточное для их организма количество кальция.

*Что делать?* Три раза в день в каждом приеме пищи должен быть нежирный молочный или соевый

продукт — 1 стакан нежирного молока (кефира или йогурта) или соевого молока, или 100 г творога, или 1 кусок сыра (25-30 г). Но даже этого недостаточно, чтобы обеспечить полную потребность организма в кальции. Напомним, сколько кальция содержится в различных продуктах: сыр — 1000 мг кальция в 100 г; молоко, кефир, творог — 130-150 мг, соя — 350 мг, хлеб, крупы, овощи — примерно 40-50 мг кальция в 100 г продукта.

Подсчитав примерно, сколько кальция вы получаете с пищей, можно восполнять его недостаток препаратами, содержащими кальций.

2. Позаботьтесь о сердце. Болезни сердца до сих пор являются главной причиной смерти женщин после достижения менопаузы. Однако с помощью диеты можно значительно снизить риск возникновения тяжелых сердечных болезней.

*Что делать?* Прежде всего, не откладывая, надо перейти на продукты с низким содержанием животного жира и с высоким содержанием пищевых волокон. Это значит, что основными продуктами питания должны стать овощи, фрукты, зерновой хлеб с отрубями, овсяная крупа (хлопья) и другие злаковые, соя и соевые продукты, нежирные молоко и молочные продукты.

Ежедневно надо принимать поливитамины и полиминералы, чтобы полностью удовлетворять потребность в них. Особо надо обратить внимание на витамин B<sub>12</sub>. Он содержится в основном в мясных продуктах. При уменьшении потребления мяса в старшем возрасте может возникнуть его недостаток в организме. По мнению ряда ученых, умеренное потребление алкоголя снижает риск сердечной болезни у женщин старше



55 лет. Поэтому женщинам этого возраста для защиты сердца рекомендуется время от времени выпивать стаканчик некрепкого вина.

3. Не позволяйте себе полнеть. Многие женщины замечают, что после наступления менопаузы полнеть становится легче, а вот избавиться от лишнего веса труднее, даже при низкокалорийной диете.

Что делать? Постарайтесь поделить пополам порции, которые вы раньше съедали. В этом случае вместо трех плотных приемов пищи по 500 килокалорий вы будете получать 6 раз по 250 калорий. От такой перестановки слагаемых сумма, оказывается, меняется, причем в вашу пользу.

Ученые-диетологи из университета Тафта в Бостоне провели такое исследование. Две группы женщин в возрасте от 50 до 60 лет в течение года питались совершенно одинаковой по составу, калорийности и количеству пищи. Только в первой группе женщины ели 3 раза в день, а во второй — 6 раз. Через год оказалось, что у женщин первой группы вес увеличился в среднем на 2,5 кг, а во второй группе сохранился прежним.

Более того, при частом дробном питании происходит перераспределение веса между жировой и мышечной тканью: количество мышечной ткани увеличивается, а жировой — снижается. К тому же дробное питание в сочетании с короткими прогулками по 10-15 минут или другими упражнениями позволяет поддерживать высоким тонус кожи и мышц.

### 60 лет и старше

Тело все больше нуждается в разумной заботе о нем. Помогите ему не стареть подходящим питанием и

умеренной физической нагрузкой. Женщины, следующие этим рекомендациями, с удовлетворением признают, что у жизни после 60 много прелестей, которых они даже не предполагали раньше.

1. Боритесь со свободными радикалами. Свободные радикалы — это частицы молекул некоторых веществ,



содержащие высокореакционный кислород, которые атакуют клетки нашего организма и вызывают разрушительные процессы, подобно окислительному процессу горения. Тем самым свободные радикалы инициируют и ускоряют окислительный процесс, то есть старение организма. Из-за своей высокой окислительной способности свободные радикалы называют оксидантами.

Устранить свободные радикалы из окружающей среды нельзя — они находятся в воздухе, воде, пище, откуда и поступают в организм. Однако противостоять свободным радикалам можно, уничтожая их в самом организме с помощью веществ, называемых антиоксидантами (противоокислителями).

Антиоксиданты блокируют в организме свободные радикалы и предотвращают окислительный процесс. Антиоксиданты стимулируют иммунную систему, помогая справиться с пневмонией, инфекционными и другими болезнями. Прежде всего бла-



годаря использованию антиоксидантов снижаются риск заболеваний сердца и угроза рака. Антиоксиданты помогают мозгу сохранить свои способности.

Антиоксиданты обнаружены в овощах и фруктах, в зерновых продуктах. Антиоксидантами являются витамины С и Е.

*Что делать?* Чтобы обеспечить клетки организма достаточным количеством антиоксидантов, необходимо съедать в день 6-8 разных овощей и фруктов. Больше всего антиоксидантов в моркови, свекле, помидорах, смородине, шиповнике, клубнике, капусте, салате. Есть антиоксиданты и в картофеле. Наиболее богаты антиоксидантами шиповник, черная смородина и свекла. Одна средняя свекла в день в салате или в борще поможет оздоровить и укрепить организм, отодвигая старение.

Однако полностью удовлетворить потребность организма в антиоксидантах за счет овощей и фруктов трудно, поскольку из пищевых продуктов в этом возрасте они усваиваются хуже. Поэтому рекомендуется дополнительно принимать ежедневно 500 мг витамина С и 400 МЕ витамина Е в виде отдельных препаратов или в комплексе поливитаминов.

**2. Важно не количество, а качество.** Потребность организма в калориях в этом возрасте продолжает снижаться. Поэтому больше внимания следует уделять не количественному, а качественному составу пищевых продуктов.

*Что делать?* Надо стараться реже баловать себя пирожными, тортами, сдобными булочками, пирожками и другими высококалорийными продуктами. Эти продукты содержат

много так называемых «пустых» калорий, из-за которых в организме быстро накапливается жир. Овощи и фрукты, употребляемые в пищу, должны быть свежими, от несвежих и испорченных продуктов лучше отказываться.

**3. Больше двигайтесь.** Геронтологи называют физические упражнения витамином молодости. В этом возрасте двигательная активность, стимулируя обменные процессы в организме, способствуют более полному и лучшему усвоению пищи. Самостоятельное значение физических упражнений состоит в том, что они оказывают укрепляющее и оздоравливающее действие на весь организм, противостоят одряхлению кожи, мышц и органов, повышают подвижность и гибкость суставов, эластичность сосудов, укрепляют душевные силы. Поэтому в стратегии жизни без старости физические упражнения так же незаменимы, как витамины.

*Что делать?* Если вы еще не выработали у себя привычку и потребность совершать регулярно бодрые прогулки пешком, на велосипеде, пробежки трусцой или плавать, если вам не приходится работать в саду или на огороде, если на вас не лежат заботы по уходу за внуками, то вам не хватает двигательной активности. Выбирайте, не откладывая, подходящий вид физической нагрузки и приступайте. Откладывать нельзя. Если сначала вам будет трудно, напоминайте себе древнюю как мир мудрость: сделай трудное посильным, посильное привычным, тогда привычное станет приятным. Известно, что даже в 90-летнем возрасте, начав регулярно совершать пешие прогулки, люди обретали новые силы и радость жизни.



Ю.В. Авраменко,  
кандидат медицинских наук

ГИГИЕНА

## Дима больше не плачет

Проснувшись утром, Дима стал капризничать. Мама посадила его на горшок, но он вдруг вскрикнул и вскочил. Что-то мешало ему опорожнить мочевой пузырь. И тут мама увидела, что кончик полового члена у Димы отек, покраснел, а из отверстия выделилась капелька белой жидкости, слегка окрашенной кровью. Как выяснилось, у Димы было воспаление головки полового члена (баланит) и крайней плоти (постит).

*Баланопостит* — довольно частое заболевание. Какова его природа?

С рождения у мальчиков головка полового члена прикрыта кожной складкой, которая называется крайней плотью, или препуцией. Нередко эта кожная складка бывает избыточной, и тогда крайняя плоть свисает с головки полового члена подобно хоботку. Между головкой полового члена и внутренней поверхностью кожной складки образуется пространство, называемое препуциальным мешком. У новорожденных и детей раннего возраста это пространство, как правило, запол-



Фото Александра Филимонова



нено эмбриональными спайками (синехиями), способствующими сращению головки полового члена с внутренним листком крайней плоти. Это препятствует обнажению головки полового члена. Со временем спайки самостоятельно разрушаются.

У большинства мальчиков в младенческом возрасте наружное отверстие препуциального мешка бывает суженным, что тоже не позволяет обнажать головку полового члена. Подобное состояние называется физиологическим фимозом. С возрастом наружное отверстие самостоятельно расширяется, и обнажение головки становится свободным.

У мальчиков с избыточной крайней плотью капли мочи после мочеиспускания задерживаются в области наружного отверстия препуциального мешка. Моча, являясь кислотой, способна вызвать раздражение кожи и зуд. Химическое раздражение кожи мочой и внесение инфекции при расчесывании приводят к воспалению крайней плоти. Если воспаление распространяется на головку полового члена, возникает баланопостит. То самое заболевание, признаки которого заметила Димина мама.

Другим путем баланопостит может возникнуть при выраженном сужении наружного отверстия препуциального мешка. В подобном случае во время мочеиспускания будет видно раздувание в области головки полового члена. После мочеиспускания часть мочи остается в мешке, смешиваясь со смегмой (препуциальной смазкой), которая представляет питательную среду для микроорганизмов. Раздражая головку полового члена и вызывая зуд, оставшаяся моча способствует проникновению

инфекции, которая и вызывает воспаление.

Иногда инфицирование крайней плоти, а затем и головки полового члена происходит при расчесывании крайней плоти, пораженной аллергическим дерматитом.

Первые признаки воспаления — покраснение и отечность крайней плоти или наружного отверстия препуциального мешка. В это время ребенок может с первых мгновений мочеиспускания ощущать боль. Позднее отечность и покраснение усиливаются, могут появиться гнойные выделения, которые оставляют следы на белье ребенка. Иногда в этих выделениях можно обнаружить и кровь.

Как же надо было поступить Диминой маме? Прежде всего наполнить ванночку теплой водой и посадить в нее сына. В теплой воде боль при мочеиспускании не ощущается, и мальчик смог бы благополучно опорожнить мочевой пузырь. После этого надо вызвать врача. Врач в таких случаях промывает препуциальный мешок раствором фурацилина. В последующие несколько дней мальчику будут необходимы сидячие ванночки со слабым раствором марганцовокислого калия по 6 раз в день и частые подмывания. Трусики надо проглаживать с изнаночной стороны.

Для профилактики баланопостита надо утром и вечером подмывать мальчиков с мылом, часто менять им трусики. Повторные воспаления приводят к проникновению инфекции в мочевые пути. Вследствие этого может развиваться воспаление мочевого пузыря — цистит, а дальнейшее проникновение инфекции иногда приводит и к воспалению почек — пиелонефриту.



# ЭФФЕКТ ФОТИНОЙ

В прошлом номере мы рассказали о главных составных частях системы Ларисы Фотиной. Это эффективная система оздоровления и омоложения организма. В ее основе — особый эмоциональный настрой, направленный на любовь к себе и другим людям, веру в свои силы. Создавать и поддерживать такой настрой позволяет мысленное представление образов собственной молодости и здоровья. Такие образные установки рефлекторно включают в работу комплекс разнообразных реакций организма. Ну а усиливает эти реакции бесконтактный самомассаж внутренних органов — сосудистый тренинг, основанный на чередовании мысленных ощущений тепла, холода и покалывания.

Система Фотиной включает еще один важный комплекс — аутомануальный. В него входят точечный массаж, гимнастика для глаз, упражнения для позвоночника, рук и ног. Этот комплекс помогает поддерживать гибкость тела и оставаться бодрым и энергичным в любом возрасте.

## Точечный массаж

Итак, представьте себя здоровым и молодым, вызовите в памяти любимые места природы, почувствуйте

от этого радость. Удерживая эти ощущения, приступите к точечному массажу. Начинается он с воздействия на несколько главных биологически активных точек лица и головы. Активизация этих точек рефлекторно вызывает положительные реакции внутренних органов и органов чувств.

Соединив вместе указательные пальцы, «ввинчивающими» движениями по часовой стрелке и против часовой стрелки массируем точки до тех пор, пока это будет доставлять удовольствие. Кстати, такая рекомендация касается выполнения любого упражнения аутомануального комплекса, потому что утомление может свести на нет достигнутый результат. Если точки парные, то каждая массируется одним пальцем

Массируются следующие точки:

- между бровями («третий глаз»);
- у основания крыльев носа — две точки;
- под носом в ямке;
- под нижней губой в ямке;
- в височных углублениях — две точки;
- в углублении основания черепа на затылке (первый шейный позвонок);
- справа и слева от этой точки под выпуклостями черепа на затылке — две точки;
- ушные раковины, на которых



находится множество биологически активных точек: уши оттягивать вверх, вниз, в стороны, по часовой стрелке и против;

- барабанные перепонки: ладони плотно прижать к ушным раковинам и активно растирать их, потом резко отнять руки, чтобы ощутилась вибрация воздуха.

### Гимнастика для глаз

Опыт людей, практикующих эту гимнастику, показывает: если выполнять ее систематически, очень скоро улучшается зрение при самых разных заболеваниях. Заниматься нужно, приняв «королевскую» осанку — позвоночник прямой, голова неподвижна, двигаются только зрачки. Настрой — на молодость и здоровье.

- Отводить зрачки до упора вправо и влево 8, 10 или 12 раз (не доводя глаза до утомления). Потом поморгать, представляя, что веки — крылья бабочки (такое расслабление обязательно после каждого упражнения).

- Поднять зрачки вверх к бровям и опустить вниз к подбородку. Снять напряжение морганием.

- Вращать зрачками по часовой стрелке, отводя их максимально в стороны, вверх и вниз.

- Вращать зрачками против часовой стрелки. Снять напряжение морганием.

- Упражнение на снятие напряжения, «пальминг»: опершись локтями о стол, закрыть глаза ладонями так, чтобы не было ни одного просвета, и максимально расслабиться. Эффект будет сильнее, если упражнение выполнять под мелодичную музыку. Полезно повторять «пальминг» через каждые 5-6 упражнений и завершить им тренировку для глаз.

- Запрокинуть голову и предста-

вить себе потолок большим циферблатом, обводить его глазами по часовой стрелке и против. Поморгать.

- «Бантики». Отвести зрачки влево вниз, затем влево вверх, потом по диагонали перевести вправо вниз, поднять вправо вверх, затем по диагонали перевести влево вниз, и так повторять несколько раз. Поморгать и выполнить движения в обратном направлении, начиная с правого нижнего угла. Снова поморгать — чем дольше, тем лучше.

- «Восьмерка горизонтальная». Передвигать зрачки аналогично вышеописанному упражнению, только углы закруглять наподобие «восьмерок». Поморгать и сделать упражнение в другую сторону.

- «Восьмерка вертикальная». Поднять зрачки максимально вверх, затем опускать их через нос вниз и, описав плавную линию, вновь по диагонали поднять вверх. Повторить несколько раз. Поморгать и выполнить упражнение в обратную сторону.

- Закрыть глаза и помассировать веки изнутри глазными яблоками. Поморгать.

- Свести зрачки к точке между бровями. Зафиксировав взгляд на несколько минут, расслабить мышцы, поморгать.

- Свести зрачки к кончику носа. Зафиксировать взгляд и расслабить мышцы, поморгать.

- Медленно поднести палец к кончику носа, не сводя с него глаз, затем отводить палец от носа, сопровождая взглядом. Поморгать и выполнить обратное движение.

- Соединенные указательные пальцы на расстоянии 30 см от глаз медленно разводить, сопровождая движение взглядом. Поморгать и произвести обратное движение.

- Выполнить пальминг. В рас-



слабленном состоянии дать себе установку: «Я хочу видеть, и я буду видеть». Как правило, результат заметен сразу: человек видит текст или без очков или значительно четче, чем до упражнений.

### Работа с позвоночником

Общеизвестно, что состояние позвоночника отражает и состояние здоровья, и возраст. Мы молоды и бодры настолько, насколько сумели сохранить гибкость позвоночного столба, служащего нам опорой скелета, энергетическим каналом, защитой для спинного мозга, основой иннервационной связи с внутренними органами.

Эффективность предлагаемого комплекса заключается в разумном сочетании напряжения и расслабления мышц. Систематическое выполнение этих упражнений помогает улучшить состояние при остеохондрозе любой тяжести и поддерживать позвоночник в нормальном состоянии, а также поднять опущенные внутренние органы и повысить их тонус. За счет укрепления мышечного корсета спины и брюшного пресса, кроме того, значительно улучшается осанка.

Во всех упражнениях растяжки мышц выполняются плавно, как бы по-кошачьи, без резких движений. Выходить из состояния напряжения нужно столь же плавно и обязательно чередовать его с расслаблением.

В этом комплексе вместе с позвоночником работают глаза — взглядом сопровождаются все движения. Никакие перегрузки недопустимы, в определении уровня нагрузки нужно руководствоваться чувством мышечной радости. Не забывайте при выполнении каждого упражнения представлять себя человеком молодым и

здоровым, радоваться легкости движения мышц и суставов (даже если они на самом деле двигаются с трудом).

### Шейный отдел

Все тело неподвижно, работают только мышцы шеи. Глаза открыты и следуют за движением шеи.

- Голову опустить, подбородок с силой и плавно тянется вниз к пупку. Стряхнув напряжение, расслабить мышцы.

- Запрокинуть голову, затылок с силой тянется вниз к ягодицам. Расслабить мышцы.

- Левое ухо с усилием тянется к плечу. После расслабления правое ухо тянется к плечу.

- «Буратино». Представьте, что у вас длинный и прочный деревянный нос, которым можно упираться. Воображаемым носом уткнитесь в опору перед собой, а подбородком описывайте дугу: сначала вправо вверх и затем — влево вверх.

- Воображаемый нос опущен вниз. Подбородком описывайте полумесяц по груди — влево вверх, потом вправо вверх.

- Воображаемый нос упирается в потолок. Затылок описывает дугу к левой лопатке, затем — к правой. Не забывайте стряхивать напряжение после каждого упражнения.

- «Качели». Шею поворачивайте влево, подбородок тянется вверх вперед, и затем по дуге, похожей на качели, — вверх назад. Расслабиться и повторить в правую сторону.

- «Тыква». Представьте голову тыквой, которая свободно и без напряжения перекачивается вниз к пупку, к левому плечу, к правому, к ягодицам — в одну сторону, потом в другую.

- Фиксированная «тыква». Те же движения выполняются с растяжени-



ем — в одну и другую сторону. Стряхните напряжение.

- Упражнение на декомпрессию. Представьте себе, что вы надели на плечи рюкзак с огромной тяжестью и взяли в руки две тяжелые сумки. Голову при этом вытягивайте вверх, словно вам надо посмотреть через головы впереди стоящих. Расслабьтесь.

- Упражнение на компрессию. Представьте себе, что несете тяжелый поднос на голове. Шея при этом сжимается, а все тело остается свободным и двигается легко, как у восточных женщин, привыкших носить тяжести на голове. Стряхните напряжение.

#### *Верхний грудной отдел*

В этой части комплекса остаются фиксированными поясница и расположенный над нею нижний грудной отдел позвоночника. Мышцы верхнего грудного отдела активно работают.

- Плечи сдвигать вперед и насколько возможно соединить, подбородок тянуть к пупку. Должна ощущаться растяжка мышц в нижней области лопаток. Стряхнуть напряжение.

- Плечи развернуть назад, к лопаткам, затылок оттягивать к ягодицам. Расслабиться.

- Положив одну ладонь на затылок, локоть этой руки тянуть как можно сильнее вверх, ладонь другой руки одновременно тянуть к полу. Происходит растяжка в боковой области туловища. После расслабления поменять положение рук и повторить растяжку в другую сторону.

- Плечи свести вместе вперед, затем поднять их к ушам, потом свести назад к лопаткам и, наконец, опустить их до предела, представляя, как ладони тянутся к полу. Работают все мышцы верхнего грудного отдела позвоночника.

- Стряхнуть напряжение и выполнить описанное упражнение в обратном порядке: руки тянутся вниз, плечи опущены, потом сводятся к лопаткам, поднимаются к ушам и, наконец, сводятся впереди вместе. Расслабиться.

#### *Нижний грудной отдел*

- Плечи сдвинуть вперед, подбородок вытянуть к пупку, растягивая всю верхнюю часть туловища до поясницы, спина выгибается дугой. Расслабиться.

- Плечи сдвинуть к лопаткам, затылок тянуть к ягодицам, прогнуться всей спиной, ощущая напряжение мышц в области поясницы.

- Упражнение аналогично 3-му в предыдущей части комплекса. Ладонь на затылке, локоть этой руки тянется с силой вверх, а другая рука старается дотянуться до пола. Различие состоит в том, что теперь растягиваются все боковые мышцы — и верхнего, и нижнего грудных отделов. Расслабиться и выполнить упражнение в другую сторону.

#### *Верхний и нижний грудной отделы*

В этих упражнениях таз по-прежнему остается неподвижным, работают мышцы туловища. Взгляд обязательно сопровождает все движения.

- «Закручивания» позвоночника. Ладонями обхватить плечи, повернуть голову, шею, потом всю верхнюю часть туловища как можно дальше назад. Расслабиться и потом повторить в другую сторону.

- Так же закручивать тело назад, стараясь увидеть пятку той ноги, которая стоит дальше. Расслабиться и повторить в другую сторону.

#### *Весь позвоночник*

- Представьте, что у вас есть хвост, и вы забрасываете его на го-



лову с помощью энергичного движения тазом назад. Вторая часть упражнения — аналогичное движение тазом вперед. Когда таз подается вперед, брюшной пресс сжимается. Чередуем выбрасывание таза назад и сжатие его впереди. Колени остаются неподвижными.

- Ладонь положите на затылок, вес тела перенесите на противоположную ногу. Тяните с силой локоть вверх, другую руку — к полу, стараясь ощутить растяжение мышц поясницы со стороны ноги, на которую перенесен вес тела. Расслабьтесь и поменяйте руку и ногу. Не допускайте перенапряжения. Если есть поясничный остеохондроз, то все нагрузки увеличивайте постепенно.

- Наклоняя туловище вниз, касайтесь руками пола перед собой, переводите их влево и вправо, по возможности как можно дальше заводя назад. Расслабьтесь.

- Всем телом тянитесь одной рукой за воображаемым плодом, висящим высоко на дереве. Стряхните напряжение и тянитесь к плоду другой рукой.

- Выполните обычные потягивания всем телом, поднимая вверх сплетенные ладони. Расслабьтесь.

- Кулаки на пояснице, локти за спиной сводите вместе, подбородок тяните к пупку. Выталкивайте кулаками поясницу вперед. Напрягаются мышцы, расположенные вдоль позвоночника. Расслабьтесь.

- «Цирковое колесо». Подняв прямые руки вверх, делайте широкие боковые наклоны в обе стороны. Этим достигается растяжение всех боковых мышц туловища. Расслабьтесь.

- «Кошка». Туловище наклоняйте так, чтобы позвоночник оказался параллельным полу. Ладони на пояснице, подбородок тянется вверх.

- Стоя прямо, с силой сожмите перед собой воображаемый мяч, охватывая его сначала с боков, а потом сверху и снизу, меняя руки. Стряхните напряжение.

- Общая «скрутка». Ладони на плечах, голова, шея, все туловище, включая бедра и икры, скручиваются при повороте назад, только стопы остаются неподвижными. Взглядом сопровождайте все движения, стараясь увидеть пятку ноги, стоящей дальше. Затем — скрутка в другую сторону. Расслабиться.

- «Скрутка» мышц спины. В этом и всех последующих упражнениях стопы и колени остаются неподвижными. Ладони лежат на плечах. Поворачивайтесь назад, чтобы увидеть пятку ноги, стоящей дальше. Потом, усложняя упражнение, поднимите голову и посмотрите на потолок. Продолжая смотреть вверх, возвратитесь в исходное положение и затем поворачивайтесь в другую сторону. Взгляд при этом опускайте вниз. В конце упражнения он должен быть направлен в дальний угол на потолке. Расслабьтесь и повторите все движения в другую сторону.

- Ладони по-прежнему на плечах, наклоняйте туловище вниз и выполняйте скрутку, глядя под локтем на пятку ноги, стоящей дальше. Затем выполняйте то же в другую сторону.

- Туловище наклонено вниз. Поднимите голову, посмотрите на потолок. Скользя взглядом по потолку, закручивайте позвоночник сильнее, стараясь посмотреть на пятку той ноги, которая стоит дальше. Стряхните напряжение и выполните скрутку в противоположную сторону.

- Прогнитесь в туловище немного назад, запрокинув голову к потолку. Выполняя скрутку, сопровождайте взглядом движения туловища, стара-



ясь увидеть дальний угол на потолке. Напряжение ощущается в области поясницы. Осторожно выходите из этого положения и после расслабления повторите все движения в другую сторону.

Еще одну методику Фотина разработала с учетом своей бывшей практики врача-сексопатолога. Она основана на древних йоговских упражнениях, которые на протяжении многих веков скрывались от европейцев. С их помощью в школах Дао и Тантры девушки обучались секретам сексуального искусства. Это так называемые мышечные замки, то есть длительное сокращение ряда мышц — в данном случае мышц промежности и тазового дна.

Взяв за отправную точку древнюю технику, Фотина дополнила ее применением образов тепла и холода на

фоне эмоциональных представлений собственного здоровья и молодости.

Такие упражнения эффективны не только в преодолении фригидности. Фотина таким образом излечивает ряд гинекологических и урологических заболеваний — миому, нарушения менструального цикла, аменорею, простатит, а также патологии близлежащих органов — геморрой, колит и другие болезни.

Выполняется упражнение довольно просто: надо сокращать мышцы промежности и таза, втягивая анус. За один прием целесообразно сделать 500-600 сокращений: половину — с ощущением тепла, другую половину — вызывая ощущение холода. При этом обязательно нужно чувствовать себя человеком молодым, здоровым, красивым и привлекательным.

## Диалоги

— Ты слышал, Серега в Питере на своем новом «мерседесе» врезался по пьяному делу в мужика с лошадью?

— Ну, и как он?

— «Мерседес» всмятку, сам в больнице.

— А этот мужик с лошадью?

— Да что ему сделается, бронзовому?

☹

— Доктор, скажите честно, — спрашивает пожилая дама молодого гинеколога, — ваша мама знает, чем вы здесь занимаетесь?

☺

— Ты что пьешь?

— Легко запомнить: напиток состоит из названий двух животных — коньяк.

— По сколько?

— Поменяй животных местами — узнаешь.

— Неужели як конь?

☹

— Ну и зубы у вас! Надо вырывать, да только паровоз справится.

— Неужели к паровозу привязали? — спрашивал дантист у пациента, который пришел к нему уже без зубов.

— К паровозу. Но все-таки два вагона с рельс сошли.

— А зубы?

— Начальник станции выбил.

☹

— Моя собака спасла мне жизнь.

— Как так?

— Я заболел, пришел наш районный терапевт, а она его не пустила.



Елена Бабаева,  
Всероссийский институт лекарственных  
и ароматических растений



# ВСЁ ОБ ЭХИНАЦЕЕ

«Мы стали чаще болеть не потому, что появились новые болезнетворные факторы. Они всегда были и всегда будут. Дело в том, что организм современного человека менее защищен». Эти слова принадлежат известному польскому фитотерапевту А. Ожаровскому, который немало сил приложил к поиску новых средств, повышающих защитные функции организма, иначе говоря — иммуностимуляторов.

Такими свойствами, как выяснилось, обладает эхинацея пурпурная. Ее родина — прерии Северной Америки. Там до сих пор сохранились целые заросли этого растения.

Индейцы издавна использовали эхинацею в разных целях. Сухими семенными головками было принято расчесывать волосы, поэтому ее называли «растение-гребень». Отваром эхинацеи промывали глаза, гноящиеся раны. Ее корень прикладывали к месту воспаления, чтобы снять жар, жевали, чтобы избавиться от кашля и ангины. В некоторых племенах все растение считалось болеутоляющим. Его использовали при зубных, желудочных и кишечных болях, боли в горле. Чай из листьев эхинацеи применяли для лечения ревматизма, артрита, свинки и кори. При ожогах наносили на пораженные места смесь сока эхинацеи с жидко-

стью скунса. Траву эхинацеи скармливали тщедушному скоту, чтобы животные набрали вес.

А главное, индейцы считали эхинацею сильным противоядием при укусах змей и ядовитых насекомых. За это ее называли «змеиным корнем».

Такое название послужило причиной многих фальсификаций — как преднамеренных, так и невольных. Дело в том, что «змеиным корнем» именовали и другие растения, в частности так называемый «щавель прерий». Когда в середине нашего столетия началось химическое изучение эхинацеи, часто возникали недоразумения. Ученые получали совершенно разные результаты, пока не выяснилось, что они исследуют разные растения. Дело в том, что корневище эхинацеи, гораздо более ценное, чем у других растений, значительно уступает им по массе.

Белые переселенцы долго не знали об эхинацее. Их отношение к аборигенам было враждебным и не благоприятствовало обмену информацией. Первый препарат из этого растения создал в 1871 году коммивояжер Майер из штата Небраска, торговавший аптечными товарами. Лекарство стали называть «очиститель крови Майера». Сам Майер был настолько уверен в своем препарате,



что на глазах у публики давал гремучей змее ужалить себя, после чего применял «очиститель крови». К 1917 году препарат приобрел большую популярность в Америке. Началось исследование его химического состава, которое позже с успехом продолжили ученые Германии.

Из всех химических соединений, входящих в состав эхинацеи, наиболее полно изучены полисахариды, с которыми многие ученые связывают ее способность стимулировать иммунитет. Полисахаридам эхинацеи свойственна избирательная активность в стимуляции отдельных звеньев иммунитета. Разнообразный полисахаридный комплекс обладает особенностью активизировать гистогенные и гематогенные фагоциты, макрофаги, усиливать выработку интерферона, подавлять аллергическое действие, повышая количество и активность Т-супрессоров лимфоцитов.

Интерес к эхинацее как иммуностимулятору, проявляющему широкую терапевтическую активность, усилился в 70-е годы нашего века, когда человечество осознало опасность иммунодефицита. Сейчас эхинацею изучают во всем мире: в Канаде, Новой Зеландии, Японии, в странах Европы и, конечно, в США.

Области применения препаратов из эхинацеи вытекают из принципов иммунореабилитации. Они включают инфекционные и воспалительные заболевания дыхательных путей, мочеполовой системы и опорно-двигательного аппарата.

Испытания иммунной активности экстракта эхинацеи показали, что возрастает активность интерлейкина-1 и интерлейкина-2. Эти белки влияют на выработку Т- и В-лимфоцитов и на общую невосприимчивость организма к инфекции. Настойка эхинацеи

обладает антиоксидантными свойствами, угнетает интенсивность процессов свободнорадикального окисления липидов. Это особенно важно для больных ревматоидным артритом, сахарным диабетом и после радиоактивного облучения. Отмечено улучшение состояния больных сахарным диабетом, как инсулинозависимым, так и инсулинонезависимым.

Настойка эхинацеи пурпурной с успехом применяется и в лечении хронического пиелонефрита. Благодаря ей активизируется клеточное звено иммунитета, что приводит к значительному улучшению общего состояния больных: исчезают симптомы интоксикации, улучшается аппетит, исчезают головные боли, боли в пояснице.

Отмечена высокая эффективность препаратов эхинацеи в лечении тиреоидитов (воспалений щитовидной железы), особенно при затяжном течении, когда длительное использование глюкокортикостероидов и нестероидных противовоспалительных препаратов может привести к осложнениям. Весьма успешно применяются препараты эхинацеи в лечении послеродовых тиреоидитов, лимфоцитарного тиреоидита подростков и юношей.

Воспалительные заболевания слизистой оболочки полости рта и тканей пародонта наблюдаются при резком снижении активности иммунитета. Их часто лечат полосканием полости рта разведенными настояками и экстрактами лекарственных растений. Один из известных препаратов для полоскания — ротокан. Чтобы придать ротокану иммуностимулирующий эффект, украинские ученые ввели в него экстракт корня эхинацеи пурпурной. Полученному препарату дали название «эроткан».



Применение эроткана способствует восстановлению функциональной активности местного иммунитета у больных пародонтитом и стоматитом. Так в стоматологии появилось новое, очень действенное средство.

Включение настойки эхинацеи в комплексную терапию детей с клиническими проявлениями пищевой аллергии — атопическим дерматитом, экземой, респираторным синдромом — дало значительное улучшение их состояния. При этом отмечено изменение иммунологического статуса, исчезновение гиперемии и зуда.

Предполагается, что эхинацею можно добавлять в продукты, в том числе и для детского питания. Это могут быть пюре и соки. Подобные исследования проводились на Украине и в Белоруссии. Употребление соков с экстрактом эхинацеи пурпурной приводит к повышению работоспособности, внимания, памяти, снижает утомляемость и улучшает качество сна, что указывает на стрессопротекторное действие таких соков.



Эхинацею можно выращивать и в нашей стране. Более благоприятны для ее возделывания южные районы, но она хорошо растет и в нечерноземной зоне. Размножается семенами или рассадой. Прекрасно смотрится на клумбе. В течение первого года жизни растение развивает розетку листьев и в таком виде зимует. На зиму эхинацею присыпают торфом, землей, листвой или еловым лапником, чтобы она не вымерзла. К

середине второго лета она зацветает и цветет два месяца. Растение будет цвести ежегодно, каждый год радуя своей красотой и пользой.

В лекарственных целях срезают и сушат цветоносные стебли.

Корневища заготавливают осенью. Считается, что корни 3-4-летних растений наиболее богаты активными веществами. Растения выкапывают, отрезают надземную часть. Корневища с корнями отряхивают от земли, моют и режут. Сушат при температуре 60°. Настойку можно готовить как из свежего, так и из сухого корневища. Соотношение сырья и спирта 1:10. Для свежих корней берут 70%-ный спирт, для сухих — 40%-ный. Настаивают в течение двух недель в темном месте при комнатной температуре, затем процеживают и убирают в холодильник. Принимают один раз в день. Детям дают столько капель, сколько им лет, а взрослым — 20-25 капель. Курс лечения — шесть недель, затем надо сделать двухнедельный перерыв.

Что касается травы эхинацеи, то из нее делают настой. Две столовые ложки измельченной травы заливают стаканом кипятка и ставят на водяную баню на 15 минут. Охлаждают 45 минут. Сырье отжимают и доливают кипятком до 250 мл. Стакан настоя выпивают в течение дня.

Не стоит ждать заболевания, чтобы начать принимать эхинацею. Это не только лечебное, но и отличное профилактическое средство.



# Кому какая ВОДА нужна

В России лечение минеральными водами началось при Петре I. Испытав на себе целебное действие минеральных источников в Спа (Бельгия), специальным указом Сенату от 1717 года он повелел искать «ключевые воды» в государевых землях для пользования «от разных болезней». Вскоре в Карелии был открыт первый в России курорт с минеральными источниками — Марциальные воды. Примерно тогда же стали известны липецкие, кавказские и сергиевские источники. Согласно специально изданным «регулам» (правилам), приезжать на воды больные могли только по рекомендации доктора, а специально назначенный придворный врач оказывал на первом российском курорте необходимую медицинскую помощь. В XIX веке у русской знати особой популярностью стали пользоваться минеральные источники Северного Кавказа. Тогда же началось и более детальное изучение состава и лечебных свойств минеральных вод. Врачи очень широко применяли их для лечения многих заболеваний, особенно болезней желудочно-кишечного тракта.

Так что же представляют собой лечебные минеральные воды и в чем

заключается секрет их способности оздоравливать и даже исцелять?

Как известно, в природе нет химически чистой, без каких-либо примесей воды: в ней всегда содержится какое-то количество тех или иных растворенных минеральных веществ. Они есть даже в дождевой воде, а в выходящей из земных недр — тем более. Проходя через породы, вода вымывает из них различные соли, органические вещества и насыщается газами. И хотя за естественную чистоту ценится любая родниковая вода, далеко не каждый источник является действительно минеральным и лечебным. Согласно принятым в медицине нормам вода считается минерализованной, если концентрация растворенных в ней минеральных солей составляет не менее 1 г на литр воды, а лечебной — когда концентрация солей составляет более 2 г/л. Целебные свойства минеральной воды определяются ее сложным химическим составом, физическими качествами, наличием в ней определенных биологически активных компонентов и растворенных газов.

Минеральные воды различаются в зависимости от концентрации растворенных в них солей. В лечебной



воде слабой минерализации концентрация солей составляет 2-5 г/л, малой минерализации — 5-10 г/л, средней — 10-15 г/л, высокой — 15-35 г/л, в рассолах — 35-150 г/л, а в крепких рассолах — более 150 г/л.

Степень минерализации обязательно указывается на этикетках бутылок с питьевой минеральной водой, поступающих в продажу. Внутрь принимают воду только слабой, малой и средней минерализации. Все питьевые минеральные воды подразделяются на четыре группы.

1. Минеральные питьевые лечебные воды с общей минерализацией от 8 до 12 г/л (исключение составляют лишь баталинская вода — 21 г/л и лугела — 52 г/л). К этой же группе относятся и менее минерализованные воды, если они содержат повышенное количество бора, мышьяка или других компонентов, оказывающих специфическое действие при определенных заболеваниях. Поскольку воды этой группы при несоблюдении строго определенной дозировки и методики приема могут вызвать нежелательные реакции со стороны организма, их следует принимать только по назначению врача.

2. Минеральные лечебно-столовые воды с общей минерализацией от 2 до 8 г/л (исключение составляют эссендуки № 4 — 10 г/л). Эти воды применяются с лечебными целями по назначению врача, но их можно периодически употреблять и в качестве столового напитка.

3. Природные минеральные столовые воды с минерализацией от 1 до 2 г/л.

4. Природные столовые воды с минерализацией менее 1 г/л.

Воды двух последних групп используются главным образом в качестве столового напитка.

В механизме физиологического и лечебного действия минеральной воды большую роль играет ее химический состав — наличие тех или иных растворенных минеральных веществ. При этом следует учитывать, что в целебной воде содержатся не просто соли, а комбинации распавшихся на ионы солей, несущих отрицательные (анионы) и положительные (катионы) заряды. К ведущим анионам относятся гидрокарбонат, хлор и сульфат, а к катионам — натрий, кальций и магний. И в зависимости от того, какие именно ионы преобладают в ее составе, минеральная вода и получает свое основное наименование. Например, гидрокарбонатная натриевая, гидрокарбонатная сульфатная кальциево-магниевая (нарзан) или сульфатно-натриево-магниево-кальциевая (московская) и другие.

Содержащиеся в минеральных водах ионы натрия, кальция, магния, гидрокарбоната, хлора участвуют в важнейших процессах обмена веществ и оказывают значительное влияние на многие другие процессы в организме человека. Так, минеральные воды, содержащие *гидрокарбонатные ионы (щелочные воды)*, снижают диспепсические расстройства, нормализуют двигательную и секреторную функцию желудка и кишечника. Кроме того, гидрокарбонатные ионы играют большую роль в электролитном балансе крови: при высокой их концентрации кровь «защелачивается», а при низкой — «закисляется». Поэтому регулярный прием щелочных минеральных вод позволяет корректировать электролитный баланс крови, который нарушается, например, при сахарном диабете, заболеваниях желудка, кишечника и печени. Прием этих вод способствует также разжижению и удалению из ор-



ганизма патологической слизи, образующейся при воспалительных процессах на слизистой оболочке желудка и кишечника.

Анионы хлора содержатся практически во всех питьевых минеральных водах. Обычно они соединены с ионами натрия, образуя хлорид натрия, который в желудке распадается на ионизированные хлор и натрий. *Хлоридные минеральные воды* улучшают обменные процессы в организме, оказывают заметный желчегонный эффект, а при длительном приеме способствуют увеличению кислотности желудочного сока (ионизированный хлор соединяется с водородом, образуя соляную кислоту). А в сочетании с ионами кальция (хлоридные кальциевые воды) оказывают противовоспалительное действие, уменьшают кровоточивость, укрепляют костные ткани и зубы. Эти воды хорошо себя зарекомендовали при беременности, туберкулезе, повышенной кровоточивости.

Содержащиеся в *сульфатных водах* ионы сульфата чаще всего соединены с катионами натрия и магния (сульфатно-натриево-магниевые воды). Такие воды дают ярко выраженный послабляющий эффект, так как при их приеме образуются невсасывающиеся в кишечнике соли, которые, раздражая слизистую оболочку, повышают его двигательную функцию. Кроме того, сульфатные воды усиливают сокращения желчного пузыря и желчевыводящих путей, чем способствуют поступлению желчи в двенадцатиперстную кишку. Сульфатно-кальциевые воды снижают воспалительные явления в желудочно-кишечном тракте и улучшают обменные процессы в организме.

Важно знать и о том, что минеральная вода, в зависимости от на-

личия и соотношения в ней анионов и катионов, может быть *кислой, нейтральной и щелочной*. Соответственно действие той или иной воды на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта будет различным.

Лечебные свойства воды во многом зависят также и от наличия в ней минералов: железа, брома, фтора, йода, мышьяка, кремния, бора и др. В зависимости от того, какие именно микроэлементы преобладают в той или иной минеральной воде, в ее общее название входят соответствующие обозначения: *железистая, йодно-бромная* и др. Зачастую именно присутствие в воде определенных элементов и определяет ее основную лечебную ценность. *Железистые минеральные воды* способствуют нормальному образованию эритроцитов и увеличивают количество гемоглобина в крови, что обуславливает их применение при лечении железодефицитных анемий. *Йодистые минеральные воды* используют при заболеваниях атеросклерозом, определенном нарушении функции щитовидной железы, малокровии (анемии). *Вода с бромом* полезна людям, страдающим неврозами, начальными стадиями гипертонической болезни, а также заболеваниями органов пищеварения и мочеполовой системы. Но так как вода с содержанием брома существенно снижает интенсивность обменных процессов, ее не следует употреблять людям, склонным к ожирению. Минеральные воды с содержанием *кремниевой кислоты* оказывают успокаивающее, противовоспалительное, болеутоляющее и антитоксическое действие. Воды, в состав которых входит *мышьяк*, используют при анемиях, а в сочетании с *фтором* они дают хороший лечебный эффект при кариесе зубов. Ис-



пользуют для приема внутрь и радоновые воды, которые оказывают болеутоляющее действие, улучшают обменные процессы, нормализуют деятельность желудка, кишечника и желчных путей.

Одним из характерных признаков минеральной воды является наличие растворенных в ней газов. Если в воде много углекислого газа (двуокиси углерода), то она относится к углекислым водам, если много азота — азотным, если же преобладает сероводород — к сероводородным. Различаются воды и в зависимости от концентрации растворенных в них газов.

Кроме того, при разливе в бутылки любую минеральную воду специально насыщают углекислым газом, чтобы при хранении в них не проник воздух, так как в этом случае нарушается химический и органический состав воды, соли выпадают в осадок и вода теряет свою лечебную активность и вкусовые качества. Поэтому минеральную воду не следует долго держать в открытой бутылке, пользы от нее будет мало.

Содержатся в минеральной воде и некоторые органические вещества (в основном нефтяного происхождения) — битумы и гумины, обладающие высокой биологической активностью и стимулирующие ряд физиологических функций организма.

Первый рефлекс на выпитую минеральную воду возникает уже в ротовой полости: раздражая нервные окончания слизистой оболочки рта, вода усиливает отделение слюны и рефлекторно изменяет функции желудочно-кишечного тракта. При этом раздражение переднего отдела полости рта отражается на деятельности преимущественно желудка, а раздражение заднего отдела и корня

языка — в основном на деятельность кишечника.

Имеет большое значение и температура воды. Теплая вода уменьшает избыточную двигательную активность, спазмы и секреторную деятельность желудка и кишечника. Холодная, наоборот, повышает их двигательную и секреторную деятельность. Следовательно, если необходимо стимулировать деятельность желудка и перистальтику кишечника (например, при склонности к запорам) пить лучше холодную воду, медленно, небольшими глотками. Если же проявляется повышенная двигательная и секреторная активность кишечника (понос) и желудка (выделяется избыточное количество желудочного сока, что часто приводит к изжоге), то воду следует пить горячей или теплой, быстро и большими глотками.

Попадая в двенадцатиперстную кишку, вода раздражает здесь нервные окончания и тем самым рефлекторно подавляет желудочную секрецию. Это происходит примерно через 1-1,5 часа после ее приема. Поэтому, если необходимо стимулировать деятельность желудка, то воду лучше пить за 30-40 минут до приема пищи, а если снизить — за 1-1,5 часа до еды.

Всасываясь в верхних отделах кишечника в кровь, компоненты, входящие в состав минеральной воды, раздражают нервные окончания в кровеносных сосудах, вызывая разнообразные рефлекторные реакции различных органов и тканей. С током крови ионы воды разносятся по всему организму, оказывая большое влияние на процессы обмена, восполняя недостаток необходимых минералов, ускоряя процессы восстановления тканей и заживления язв



желудочно-кишечного тракта. Таким образом, минеральная вода оказывает достаточно широкое комплексное действие практически на все органы и системы организма.

В целях профилактики регулярно можно пить только столовую слабо-минерализованную воду. Обычно ее пьют 3-4 раза в день натошак, начиная с  $\frac{1}{3}$  стакана и постепенно доводят до 1-1,5 стакана (180-250 мл) за один прием, учитывая особенности действия минеральной воды на желудочно-кишечный тракт, о которых уже сказано.

В домашних условиях бутылки с минеральной водой следует хранить в горизонтальном положении в темном месте при температуре 6-12 градусов.

Минеральные воды очень эффективны при лечении целого ряда заболеваний, и в первую очередь органов пищеварения. Однако вода из каждого источника обладает строго определенным составом и действует на организм человека весьма специфически. Поэтому методики приема минеральных вод при различных заболеваниях существенно отличаются друг от друга.

При хроническом гастрите и язвенной болезни с повышенной секреторной желудочного сока рекомендуются маломинерализованные гидрокарбонатные и сульфатные воды типа смирновской, славяновской, эссенуки № 4. Пить такую воду следует за 1-1,5 часа до еды 3-4 раза в день. Начинают обычно с  $\frac{1}{2}$  стакана и постепенно повышают разовую дозу до 1 стакана (180-200 мл). Оптимальной температурой воды в таких случаях является 38-45°. При такой температуре из нее выделяется избыток углекислоты, и она гораздо меньше раздражает нервные оконча-

ния слизистой оболочки желудка. Пить воду рекомендуется быстро, большими глотками.

При хроническом гастрите и язвенной болезни с нормальной секреторной активностью рекомендуются те же воды, но за 45-60 минут до приема пищи в дозе 180-200 мл. Температура воды должна быть 28-30°. Воду надо пить медленно и небольшими глотками.

При хроническом гастрите со сниженной секреторной активностью желудка рекомендуется минеральная гидрокарбонатная хлоридно-натриевая вода типа эссенуки. Пить ее следует за 20 минут до еды, начиная с  $\frac{1}{2}$  стакана. Постепенно разовую дозу доводят до 1-1,5 стакана. Температура воды — 18-25°. Пить нужно медленно, небольшими глотками.

При лечении питьевыми минеральными водами хронических заболеваний кишечника (энтериты, колиты, дискинезия) следует учитывать характер его двигательной активности. При повышенной кишечной активности (спазм кишечника, поносы) рекомендуются воды с небольшим количеством газа малой и средней минерализации (2-8 г/л). В этих случаях пьют те же воды, что и при хроническом гастрите с повышенной секреторией. Воду следует пить за 35-60 минут до еды медленно и маленькими глотками. Температура воды — 40-45°. Горячая дегазированная вода расслабляет гладкую мускулатуру кишечника, устраняет спастические явления и боль, способствует опорожнению кишечника при наличии спастического запора.

При хронических энтеритах и колитах с пониженной двигательной функцией (атония) показаны минеральные воды средней и высокой минерализации (от 6 до 20 г/л). Эти



воды следует пить за 1,5 часа до приема пищи быстро, большими глотками 3-4 раза в день. Температура воды — 18-24°. Применяют те же воды, что и при хроническом гастрите с пониженной секрецией. При этом наибольшее послабляющее действие оказывают сульфатные магниевые-натриевые воды, замедляющие всасывание жидкости в кишечнике.

Клиническими исследованиями установлено, что минеральные воды оказывают желчегонное действие и стимулируют синтез желчи. Более выраженное желчегонное действие оказывают воды средней минерализации, а желчеобразованию способствуют маломинерализованные воды. Кроме того, уменьшая застой желчи в желчных путях, минеральные воды улучшают кровообращение в печени и функциональное состояние печеночных клеток. Под влиянием минеральных вод уменьшается вязкость желчи, увеличивается содержание в ней желчных кислот и снижается концентрация холестерина. Этими факторами и обусловлено довольно широкое применение минеральных вод при лечении хронических заболеваний печени и желчевыводящих путей. Рекомендуется пить воду слабой и средней минерализации: боржоми, ессентуки №4, арзни, кармадон, московскую, славяновскую, смирновскую. Воду принимают по 1 стакану 3 раза в день. Температура воды — 35-40°. При этом время и способ приема зависят от состояния секреторной активности желудка.

При хроническом панкреатите используют те же минеральные воды, что и при лечении заболеваний печени и желчных путей. Тип воды, ее температура и время приема также зависят от состояния секреторной функции желудка.

Помогают минеральные воды и при мочекаменной болезни. Но принимать их следует только по назначению врача. Используют слабоминерализованные воды, обладающие мочегонным действием, с преимущественным содержанием ионов гидрокарбоната, натрия и кальция, обладающие болеутоляющим действием (боржоми, нафтуса, нарзан, московская, березовская, дилижан, саирме). Прием этих вод усиливает выделение мочи, нормализует ее состав, снимает воспаление, уменьшает боли, способствует вымыванию мочевого песка и небольших камней. Воду следует пить слегка подогретую или комнатной температуры по 1-2 стакана до 5-6 раз в день перед едой или через 2-3 часа после приема пищи. Так как такое лечение — большая нагрузка для сердца и почек, то его следует проводить только по рекомендации врача. При этом нужно помнить, что при запущенной болезни, если камни стали уже более или менее крупными, пить минеральную воду не следует, так как это может привести к закупорке мочеточника сдвинутым камнем.

Суточный прием лечебной минеральной воды может колебаться в пределах от 600 до 1200 мл. Величину разовой и суточной дозы в каждом конкретном случае определяет врач, учитывая общее состояние больного, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, почек и печени. Длительность курса лечения также зависит от состояния больного и реакции организма. Обычно курс продолжается четыре недели.

Как и всякое другое, лечение питьевыми минеральными водами имеет свои противопоказания. Не рекомендуется применять минеральную воду в следующих случаях: при



обострении, воспалительных процессов в желудке или кишечнике, сопровождающихся рвотой, поносом, кровотечениями, резкими болями; при запущенной желчекаменной болезни и остром холецистите, требующих экстренного хирургического вмешательства; при нарушении прохождения пищевых масс по желудочно-кишечному тракту (сужение пищевода и привратника, значительное опущение желудка); при ярко выраженном атеросклерозе и некоторых нарушениях функций сердечно-сосудистой системы.

Не следует думать, что увеличение дозы минеральных вод усилит их лечебное действие. Неумеренное потребление минеральной воды способно принести серьезный вред, так как может нарушить водно-солевой обмен и кислотно-щелочное равновесие в организме.

Минеральная вода — хорошее средство лечения, но целебный эффект можно получить лишь в том случае, если придерживаться правильной методики ее приема. А для этого надо точно знать свой диагноз, состояние желудка, кишечника, других органов и систем организма. Только располагая этими сведениями, можно начать самостоятельное лечение питьевыми минеральными водами.



В результате многолетних экспериментов у меня сложился определенный режим жизни, охватывающий все ее стороны: труд, отдых, физические упражнения, питание, психорегуляцию и т.д. Завершая цикл статей об управлении сознанием, я хочу рассказать о своем опыте работы по самодетерминации сознания и, в частности, познакомить с упражнениями, которые применяю.

Просыпаюсь примерно в 4.50 утра и, лежа в кровати, делаю упражнения для укрепления мышечного корсета позвоночника.

1. Лежа на спине, делаю «ножницы» в течение 1 мин, затем, опираясь затылком и пятками о кровать, приподнимаю таз и сладко потягиваюсь, до предела напрягая все мышцы, после чего полностью расслабляюсь. Такое потягивание и расслабление выполняю и после каждого следующего упражнения.

2. Лежа сначала на одном, а затем на другом боку, приподнимаю прямые ноги и делаю ими круговые движения. 1 мин на каждом боку.

3. Опираясь затылком и пятками о кровать, слегка приподнимаю таз и двигаю им из стороны в сторону. 1 мин.

4. Лежа на спине, поднимаю вверх прямые руки и ноги и потряхиваю ими. 1 мин.

5. Делаю «велосипед». 1 мин.

После гимнастики встаю с постели и совершаю туалет. Умываясь, вращаю тазом сначала в одну, затем в другую сторону. Потом промываю нос слегка подсоленной водой, используя чайник с надетой на его носик резиновой трубкой. вставляю трубку в ноздрю и, наклонив голову вперед и немного вбок, пускаю воду так, чтобы она выливалась из другой

Окончание. Начало в №9-11 за 1999 г



Игорь Блатов,  
доктор технических наук

ИНФОРМАТИКА

# Я УПРАВЛЯЮ СВОИМ СОЗНАНИЕМ



ноздри. Так промываю обе ноздри

Потом, низко наклонясь над ванной, несколько раз резко выдыхаю через нос, поочередно зажимая то одну, то другую ноздрию. Эта процедура помогает очистить всю полость носа. Она полезна в период эпидемий и, кроме того, является прекрасным средством предупреждения и лечения хронического насморка, гайморита и других подобных заболеваний.

Закончив туалет, делаю зарядку, в которую включены силовые упражнения и упражнения йогов.

1. Выполняю дыхательные упраж-

нения. Сажусь на коврик в положение «падмасана» (поза «лотоса»), маленькими глотками пью настой шиповника с медом (0,5 л) и одновременно медитирую на звуке. На выдохе беру в рот немного меда и запи- ваю его одним глотком шиповника, затем делаю медленный йоговский полный вдох. На вдохе делаю второй глоток. После небольшой задержки ды- хания медленно (примерно 30-40 с) выдыхаю воздух через рот, произно- ся в как можно более низкой тональ- ности звуки а-а-а-а-а, о-о-о-о-о, у-у-у- у-м, стараясь, чтобы каждый звук со-



ответствовал ноте мажорного аккорда (а — более высокой, у-м — самой низкой). Затем делаю медленный вдох, заставляя и на вдохе вибрировать голосовые связки также на нотах мажорного аккорда, но более высокой тональности, после чего делаю спокойный выдох. Повторяю дыхательные упражнения до тех пор, пока не выпью весь шиповник. Во время этой процедуры теплую кружку с шиповником прижимаю к области печени

2. Оставаясь в позе «лотоса», мысленно произношу формулы самодетерминации, стараясь держать свое сознание в медитативном состоянии. 5-7 мин.

3. Стоя, подняв руки вверх, медленно наклоняю туловище из стороны в сторону, стараясь как можно больше расслабить живот. 8 двойных наклонов.

4. Стоя, скрестив руки и подняв локти, делаю повороты туловищем из стороны в сторону, расслабляя живот. 8 двойных поворотов.

5. Выполняю йоговское упражнение «молитва солнцу». Стоя прямо, сложив руки лодочкой на груди, мысленно произношу формулы самодетерминации. Медленно поднимаю руки вверх, вытягиваясь и прогибаясь в спине, после чего, не сгибая коленей, делаю наклон вперед, стараясь достать ладонями пол. Затем сгибаю правую ногу в колене, а левую отставляю назад, прогибаясь в спине и подняв голову. Ложусь на живот и медленно поднимаю плечи и голову, прогибаясь в спине. В этом положении, не отрывая живота от пола, поворачиваю верхнюю часть туловища и голову сначала налево, а затем направо, стараясь увидеть пятки. Медленно поднимаюсь на ноги, выполняя все движения в обратном порядке.

6. Стоя, делаю серию выдыхов

животом, затем несколько глубоких вдохов-выдыхов («бхастрика») и, зажав пальцами глаза, рот и уши, расставляю локти в стороны, роняю голову на грудь и задерживаю дыхание на выдохе до максимума, то есть до того времени, пока не буду испытывать довольно значительный физический дискомфорт. После этого делаю медленный глубокий вдох, стараясь уловить фазовый переход организма из дискомфортного состояния в комфортное.

7. Выполняю упражнения для шейного отдела позвоночника: двигаю плечами вверх-вниз, поворачиваю голову вправо-влево, затем вверх-вниз, наклоняю вправо-влево, перекачиваю голову из положения на груди влево до положения, когда она откинута назад, затем вправо и, наконец, прогибаю позвоночник, отводя руки, согнутые в локтях, назад. Каждое упражнение делаю по 8 раз.

8. Отжимаюсь от пола, стараясь не прогибаться в пояснице. Лбом касаюсь пола. Не менее 20 раз.

9. Сажусь на пятки и, положив руки на колени, раскачиваюсь из стороны в сторону, делая короткие выдохи за счет живота, при этом мысленно произношу составленные заранее формулы самодетерминации.

Примерно в 5.50 в легком спортивном костюме бегу купаться на Химкинское водохранилище, расположенное в 1,5 км от дома. Во время бега делаю упражнения для кистей рук (сжимаю и разжимаю, вращаю). Купаюсь круглый год. Летом в будни проплываю около 200-300 м, а по выходным — 500-700 м. Зимой нахожусь в проруби 1 минуту. В проруби всегда испытываешь значительный дискомфорт, а вот когда вылезешь оттуда, возникает тот самый положительный фазовый переход организ-



ма из состояния дискомфорта в такое изумительное комфортное состояние, ради которого стоит немного потерпеть. Надеваю носки и, засунув руки подмышки, 3-4 минуты стою на морозе (если температура не ниже  $-15^{\circ}$  и нет сильного ветра), стараясь усилить удовольствие от фазового перехода. Этот фазовый переход также использую для самодетерминации сознания. Затем, не вытираясь, одеваюсь и бегу домой.

Вернувшись домой, подтягиваюсь на перекладине. Не менее 12 раз.

После бритья делаю массаж ладонями растираю грудь и живот круговыми движениями (1 мин);

ладонью одной руки слегка хлопаю себя по шее и без большого усилия продвигаю руку от плеча до кисти, затем, захватывая руку у кисти, с силой веду ее от кисти к плечу, то же самое делаю другой рукой (1 мин);

ладонью слегка хлопаю себя по шее и массирую грудь, ведя ладонь по диагонали сверху вниз, затем то же самое делаю другой рукой (1 мин);

слегка наклонившись вперед, ладонями обеих рук одновременно хлопаю себя сначала по груди, затем по спине (1 мин);

массирую подошву левой ноги и ладонь правой руки с помощью шарика с острыми шипами (Су Джок-терапия), прокатывая его ладонью по подошве (1-2 мин), затем прокатываю шарик, зажимая его между точками дзу-сан-ли правой ноги, находящейся на 4-5 см ниже колена с наружной стороны ноги, и хэ-гу левой руки, расположенной у основания большого и указательного пальца на тыльной стороне ладони (1-2 мин), потом двумя руками с силой массирую левую ногу от подошвы к паху (8 раз). То же самое с правой ногой и левой рукой;

массирую спину массажером (2-3 мин);

массирую лицо, голову, шею, растираю ладонями уши (2 мин).

В 7.00 отправляюсь на работу. До метро иду пешком (1,5 км). Стараюсь подниматься по лестницам тоже пешком (в метро по эскалатору и на работе на 7-й этаж).

В середине рабочего дня делаю гимнастику с гантелями (4 кг) и гимнастику Стрельниковой (20-30 мин). По выходным гимнастику Стрельниковой и некоторые динамические упражнения йогов выполняю перед купанием.

Если возвращаюсь домой не очень поздно, делаю йоговские упражнения (50-60 мин). Для получения удовольствия от этих упражнений нужно научиться выполнять асаны при полном мышечном расслаблении. Правильно выполняемые асаны помогают сохранить гибкость суставов. Перед началом, так же как и утром, выпиваю пол-литра настоя шиповника с медом, находясь в позе «лотоса». Затем выполняю следующие упражнения.

1. *Йога Мудра*. Из позы «лотоса», медленно выдыхая, наклоняюсь вперед и касаюсь лбом пола. Задерживаю дыхание (на выдохе) и остаюсь в этом положении до ощущения существенного дискомфорта от задержки дыхания, затем, делая медленный вдох, возвращаюсь в исходное положение. Повторяю упражнение 3 раза, варьируя положение рук. После этого массирую суставы ног — по 30-40 с каждый сустав. Вращаю стопами.

2. *Ардха Матсиендрасана* (скручивание позвоночника).

3. *Самикатасана*.

4. *Пашимотасана*.

5. *Чаркасана* («мостик»).

6. «Ролик» (перекатывание на



спине), после чего сразу же делаю Халасану («плуг»). Из этого положения плавно перехожу в Вапариту Карани и Сарвангасану.

7. Матсиасана (поза «рыбы»). Из позы «лотоса» откидываюсь назад, касаясь затылком пола. Свободно дыша, остаюсь в этом положении 1-2 минуты.

8. Сиршасана (стойка на голове). Делаю ее из позы «лотоса» и стою на голове 2-3 минуты, свободно дыша, затем выпрямляю ноги и в этом положении нахожусь еще 1 минуту.

9. Савасана (спокойная поза). Лежа на спине, полностью расслабляюсь, мысленно произнося по несколько раз следующие фразы: «Расслабляются мышцы лба, глаз, щек», «Расслабляются мышцы затылка, шеи, спины». Затем последовательно концентрирую внимание на чакрах (нервных узлах): кончиках пальцев ног, лодыжках, коленях, промежности, гениталиях, солнечном сплетении, сердце, щитовидке, переносице, темени. Вхожу в медитативное состояние сознания, в котором мысленно произношу формулы самодетерминации.

По выходным вместо гимнастики йогов летом совершаю пробежки по лесу, а зимой — лыжные прогулки по 10-20 км.

В результате многолетних экспериментов я пришел к следующей схеме питания.

Понедельник — голодание на воде. Выпиваю за день 2,5-3 л жидкости (травяной чай, шиповник). Голодание считаю универсальным средством от всех болезней. Если что-нибудь случается со здоровьем (грипп, радикулит и т.п.), тут же начинаю более длительное голодание (3-7 дней), но уже по всем правилам — с клизмами, ежедневным контрастным

душем и выходом из голодания по Николаеву. Другое средство от болезней, которое я часто применяю, — это накачка белковых молекул в больной орган (см. №9 за 1999 г.). Некоторые авторы описывают этот прием как прокачку энергии из космоса в больной орган. Научкой пока не установлен точный механизм этого воздействия, однако я могу сказать, что уже через 5-10 минут такой процедуры удается снять любую боль. Помогает этот прием и при лечении болезней. Единственное условие — полная, непоколебимая уверенность в успехе и возможно более яркое образное представление процесса выздоровления.

Вторник — питаюсь одними соками. В понедельник вечером готовлю с помощью соковыжималки 1-1,5 л смеси морковного сока со свекольным (1:1) и пью его в течение вторника порциями по 200 г. Иногда вместо смеси морковного и свекольного использую апельсиновый или грейпфрутовый сок. После голодания и «сокового» дня бег и купание заменяю контрастным душем.

Среда, четверг и пятница — придерживаюсь малокалорийного питания по Шаталовой.

8.00-8.30 — завтрак из свежих фруктов (2 яблока, апельсин, банан и т.п.). Во время еды стараюсь полностью сосредоточить свое внимание на процессе приема пищи и получить максимальное удовольствие, тщательно пережевывая пищу. Выглядит это следующим образом. Полностью расслабившись, в процессе полного йоговского вдоха делаю 12 жевательных движений, затем столько же движений делаю на выдохе. При пережевывании каждой порции делаю от 3 до 5 таких вдохов-выдохов, то есть от 72 до 120 жевательных движений



11.00 — второй завтрак. Две горсти орехов (арахис, грецкие).

13.00 — обед. Горсть сухофруктов (изюма, кураги, чернослива), заранее размоченных в горячей воде.

18.30 — полдник. Натираю на терке 3-4 дольки чеснока и половину лимона, перемешиваю все это с одной ложкой меда и съедаю.

19.30-20.00 — ужин. Винегрет, каша (геркулес, рис, гречка, проросшая пшеница и др.) на воде. В пятницу иногда ем молочные продукты (творог, кефир). Летом стараюсь употреблять больше зелени. В течение дня выпиваю не меньше 2-2,5 л травяного чая и 1 л настоя шиповника.

Суббота и воскресенье — питаюсь обычной пищей (мясо, рыба, чай, кофе и т.п.), особенно себя не ограничивая. В гостях не отказываюсь и от водки, словом, веду себя как любой нормальный человек.

После таких «нагрузочных» дней объективные показатели здоровья несколько ухудшаются (уменьшаются время максимальной задержки дыхания, количество отжиманий и др.), однако после голодания прежний уровень здоровья восстанавливается. Поэтому я рассматриваю такие нагрузочные дни как тренировку желудочно-кишечного тракта.

В течение дня стараюсь как можно чаще смотреть на все происходящие события через призму своей модели сознания. Конфликтные ситуации представляю как тренировочно-исследовательские, в которых исследую и тренирую свою психику. Для того чтобы погасить отрицательные эмоции, иногда применяю метод «перевернутого бинокля». Дело в том, что очень часто в своем сознании мы преувеличиваем значимость неприятных событий, как бы смотрим на них через бинокль. В таких случа-

ях я мысленно «переворачиваю» бинокль и искусственно уменьшаю значимость неприятного события. Кроме того, стараюсь посмотреть на это событие с разных точек зрения, что позволяет найти в нем какие-то неожиданные положительные моменты, а иногда даже перевести информационное воздействие, вызывающее отрицательную эмоцию, в русло положительных эмоций. Все эти приемы помогают довольно быстро погасить отрицательные эмоции, неминуемо возникающие в процессе любых конфликтных ситуаций, и усилить положительные в период фазовых переходов эмоционального состояния.

Приведенный здесь комплекс упражнений и режим, который я выбрал для себя, конечно же не может быть рекомендован абсолютно всем, так как у каждого человека есть свой режим жизни, зависящий от его характера, темперамента, возраста, интересов, окружающей обстановки и т.п. Поэтому любой человек, пользуясь приведенными в статье методами, сможет выбрать для себя оптимальный режим жизни, повысив тем самым ее качество и продолжительность.

Я ни в коей мере не претендую на то, что моя модель сознания, основанная на аналогии мозга с компьютером, есть истина в последней инстанции. Безусловно, все обстоит гораздо сложнее: и способ обработки информации, и ее запоминание, и сама память устроены в мозге иначе, чем в компьютере. Однако эта модель помогла мне понять механизм функционирования сознания, по-новому взглянуть на себя, на окружающий мир и, используя известные методы саморегуляции, осознанно управлять информационными процессами, происходящими в организме.



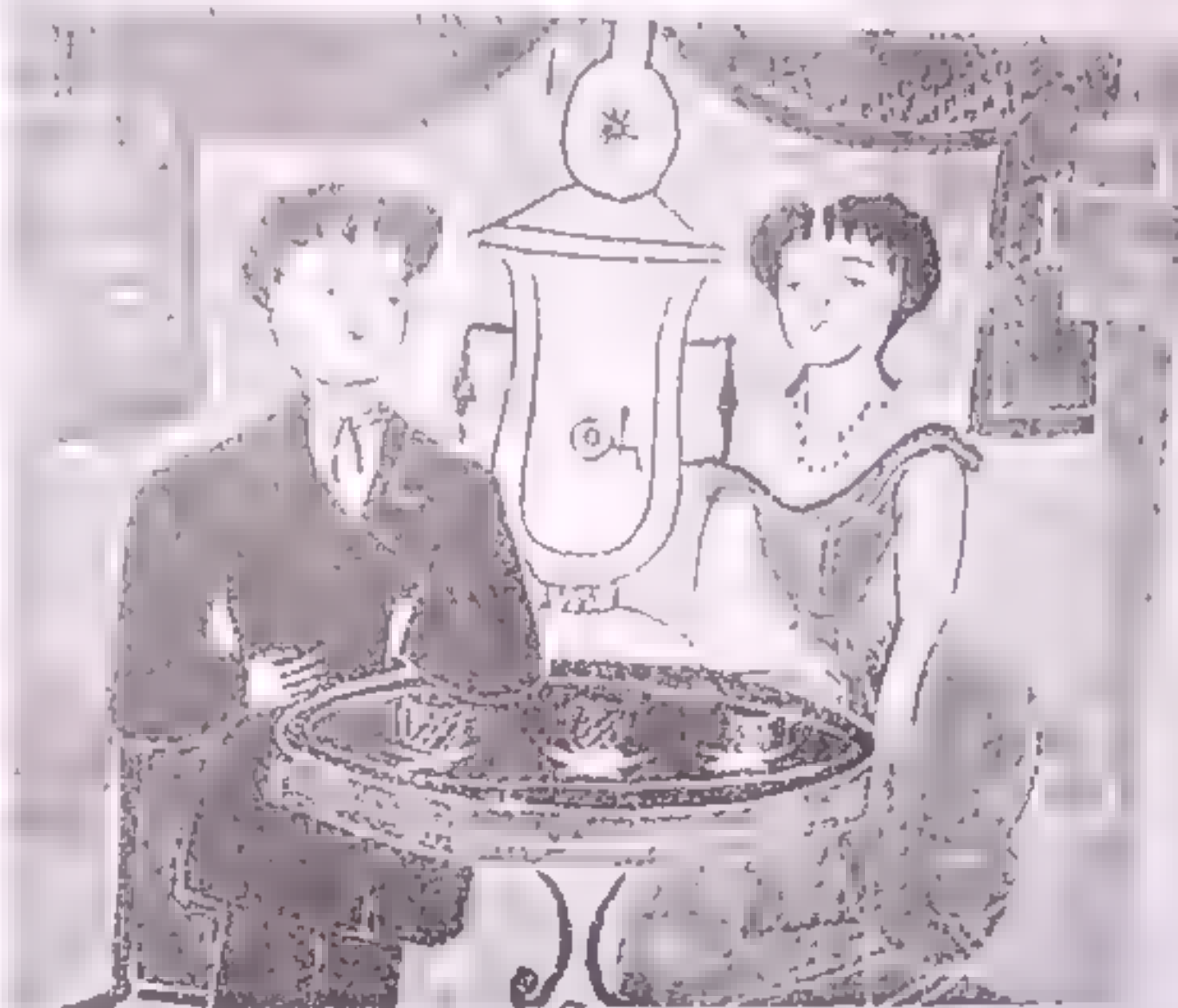
## Два верхних листика с почкой

В каких странах любят пить чай? Понятно, что в первую очередь в тех, где его издавна выращивают, — в Китае, Индии, Японии, Шри-Ланке. А среди европейцев самые большие любители чая — ирландцы, англичане и русские. Правда, любители — еще не значит ценители. На Востоке и сбор чая, и его приготовление, и само чаепитие наполнены глубоким смыслом. Благодаря этому чай становится изысканным и целебным напитком.

Попробуем и мы стать знатоками. Начнем с истории.

Если верить легенде, чай был открыт в 2737 году до н.э. китайским императором Шень Нунем. Сидя в тени чайных кустов, император пил горячую воду. Листик, упавший с куста, окрасил воду в золотистый цвет и придал ей приятный вкус. А через некоторое время император почувствовал прилив бодрости. С тех пор он добавлял в воду чайные листья.

Значительно позднее буддийские монахи завезли его в Индию и Японию (около 600 г. н.э.). В Европу он попал в начале XVII века, став предметом не только оживленной торгов-



Традиционное чаепитие по-русски с самоваром прелестно по-своему

ли с Китаем, но и соперничества таких морских держав, как Голландия и Англия. Это соперничество привело к культивированию чая в английских колониях — в Индии (с 1830 г.) и на Цейлоне (с 1880 г.).

А самые молодые плантации чая находятся на территории бывшего СССР — в Грузии, Азербайджане и в Краснодарском крае России. Там чаеводство начало развиваться лишь с 20-30-х годов нашего столетия.

Сказывается ли такая разница в опыте возделывания чая на его качестве? Как ни странно, специалисты утверждают, что нет. Качество чая, оказывается, больше всего зависит от природных условий, в которых растет чай, от вида чайного куста, от способа сбора чайного листа и от метода его обработки.

Природные условия. Чай легче выращивать в низинах — там теплее и влажнее климат, можно снять несколько урожаев. Но самые ценные сорта выращиваются в высокогорье, и именно потому, что из-за прохлады чайный куст растет медленнее. Благодаря более продолжительному ве-



ветивному периоду чай, выращенный в высокогорных районах Индии (Дарджилинг и Ассам) и Шри-Ланки (бывший Цейлон), превосходит по качеству даже китайский.

**Вид чайного куста.** Изначально существовали два вида чайного растения — китайский и ассамский. Издавна чаеводы скрещивали эти виды, стремясь соединить высокое качество растения с устойчивостью к холоду. Так был выведен ассамский гибрид — основа мировых чайных культур.

**Способ сбора.** Для того чтобы получить высококачественный чай, при сборе должны быть сорваны лишь два верхних листика вместе с почкой еще не распустившегося верхнего. Хорошо, если это делается вручную — любая чаесборочная техника снижает качество чая (в него попадают и веточки). Если в сбор идет и третий лист, считая от верхушки побега, то сорт чая будет значительно ниже. Очень редко собирают и четвертый лист, что, естественно, еще более снижает качество чая.

**Метод обработки.** Из свежесобранного чая можно производить черный (ферментированный), зеленый (неферментированный) или красный (полуферментированный) чай. Красный чай называется еще *оолонг*.

У каждого из этих видов чая свои преимущества. Но главное условие высокого качества — строгое соблюдение технологии сбора чайного листа. «Золотая формула» сбора: два листочка плюс почка.

Выбирая в магазине пачку черного чая, обращайте внимание на его «происхождение»: лучшие сорта — дарджилинг, ассамский и цейлонские. Знатоки ценят и китайские черные чаи, но они редко продаются в чистом виде, гораздо чаще — в сме-

сях. А зеленый чай из Китая, бесспорно, превосходит все другие по качеству, в том числе и японский.

Как найти на пачке чая опознавательные знаки качества? Надо научиться расшифровывать английские сокращения: P (Пеко) — грубый сбор (включающий третий и четвертый лист); OP (Оранж Пеко) — сбор, включающий только первый и второй лист; FOP (Флаури Оранж Пеко) — сбор молодых, нежных листков; GFOP (Голден Флаури Оранж Пеко) — очень высокое качество сбора, обеспечиваемое ароматными почками; TGFOP (Типпи Голден Флаури Оранж Пеко) — повышенное содержание ароматных почек; наконец, FTGFOP (Файнест Типпи Голден Флаури Оранж Пеко) — самый лучший сбор. То есть с каждой дополнительной буквой качество улучшается.

Это — международный стандарт для характеристики любого чая, кроме пакетированного. А в нашей стране приняты куда более простые обозначения: высший сорт, первый, второй и «Экстра», что далеко не всегда свидетельствует о высоком качестве. «Тот самый чай» со слонем имеет такие опознавательные знаки: первый сорт, мелкий, байховый. Это значит, что лист может быть грубого сбора. Но уже и у нас появились пачки чая с принятыми во всем мире указаниями качества.

Кстати, привычное для нас слово «байховый» означает только то, что чай — рассыпной, состоит из отдельных чаинок разных фракций (кроме крошки). При этом исходный лист может быть и цельным, и ломаным (broken). Кстати, то, что, что по современной технологии чай подвергается ломке, не сказывается на его качестве. Более того, чай из измельченного листа быстрее заваривается



и экономичнее расходуется. Только высевки, крошка и пыль, которые мы иногда обнаруживаем в пачке чая (да еще вместе с веточками), искажают его вкус.

А теперь — несколько интересных историй, связанных с чаем.

### Чайный король Томас Липтон

Сейчас у россиян высокой репутацией пользуется чай «Липтон». История этой чайной компании ведет свое начало с 1890 года, когда на Цейлон прибыл удачливый коммерсант из Глазго Томас Липтон. Он быстро сделался крупнейшим землевладельцем, на его плантациях работало 10 тысяч человек. Секрет успеха Липтона был в том, что он сосредоточил торговлю и производство чая в одних руках. В результате он сумел снизить цену на чай в три раза и стал настоящим чайным королем. В шутку Цейлон даже называли не английской, а липтонской колонией.

### Гонки чайных клиперов

В порту Лондона навечно пришвартован клипер «Катти Сарк». Этот парусник был последним, на котором перевозили чай из Китая в Англию. Когда-то на это уходило более полугода. Но качество чая от долгого пребывания в трюме сильно страдало. Поэтому хозяева чайных клиперов старались сделать их быстросходными, оснащая большим количеством парусов. За самую быструю доставку назначалась солидная премия, а капитан награждался голубой лентой. За «Голубую ленту» разыгрывались захватывающие гонки. Рекорд таких соревнований — 99 дней. За этот срок клиперы «Ариэль» и «Типинг» преодолели 16 тысяч морских миль.

По материалам журнала «Король»

Есть много способов оздоровления — экзотических и не очень. Но самый простой и доступный — хорошо выспаться. Специальные лечебные подушки помогают снять накопившееся за день напряжение, восстановить нормальное кровообращение, успокоить нервы. Эти подушки будут полезны тем, кто страдает болями в шее и спине, головными болями, бессонницей. Избавляет она и от молодецкого храпа.

Подушки «Здоровый сон», которые выпускаются в селе Шилово, где бывший кадровый офицер Геннадий Левкин организовал небольшое предприятие по их производству, в отличие от импортных, изготовлены из натуральных материалов, благоприятно влияющих на самочувствие. Наполнены они гречишной шелухой, а покрыты льняной тканью.

Есть у этого изделия гигиенический сертификат. Гречишная шелуха, используемая при производстве подушек, подвергается специальной термической обработке, чтобы в ней не заводились паразиты, например клещи. Кстати, обычные пуховые и перьевые подушки от этого не застрахованы.

Подушка «Здоровый сон» очень удобна. Она поддерживает шею во время сна и помогает ей сохранять правильное положение (нормальный лордоз). Во время поворотов во сне она точно повторяет изгибы позвоночника.

Многие привыкли спать на высоких подушках, поэтому им придется некоторое время привыкать к низким лечебным подушкам. Следует заметить, что сон на высоких подушках не очень физиологичен, так как шея находится в неестественном положении и поэтому отдыхает недостаточно.

На лечебной подушке мышцы и сухожилия расслабляются и позвоночник занимает естественное поло-



Игорь Масленников



# ПОДУШКА ОТ ХРАПА

жение. Подушка из гречишной шелухи поддерживает область головы и шеи с одинаковой силой в отличие от подушек с волокнистым наполнителем и поролоновых подушек, где всегда существуют области, которые более сплюснуты, что вынуждает мышцы напрягаться. Расслабление мышц плеч и шеи во время сна позволяет нервам освободиться от ежедневного раздражения, вызываемого движениями головы, спины, рук, избавляет от болей в области шеи.

Полное и практически мгновенное расслабление мышц при использовании подушки с гречишной шелухой ведет к снижению высокого кровяного давления, которое часто бывает причиной головных болей, особенно после стресса.

Подушки «Здоровый сон» помогают избавиться и от храпа, так как при откинутой голове и хорошей поддержке шеи воздушные протоки более открыты и воздух проходит свободно.

Пользуясь лечебной подушкой, можно освободиться и от болей в спине. Когда шея находится в положении нормального шейного лордоза, спинной мозг оказывает меньшее давление на нервные окончания поясничного отдела. Чтобы еще лучше расслабить позвоночник, можно положить подушку и под колени.

Подушка поможет решить и проблемы, связанные с заболеваниями височно-челюстной связки. Шейные

мышцы играют важную роль во взаимодействии мышечных групп, влияющих на височно-челюстную связку. Чем более расслаблены шейные мышцы, тем проще мышцам функционировать должным образом. Кроме того, на подушке можно сделать углубление, чтобы во сне болезненная область не соприкасалась с ее поверхностью.

Когда мышцы расслаблены, сон приходит быстрее. Многие люди обращают внимание на то, что они перестают метаться и вертеться ночью, как это бывало, когда они пользовались обычной подушкой, и просыпаются более свежими и бодрыми, проспав меньше времени, чем всегда. Сон на подушке из гречишной шелухи нормализует электромагнитное поле головного мозга, а подушки из синтетического волокна, поролона и пера накапливают вредное статическое электричество. Люди часто говорят, что их сны приятнее, когда они спят на подушках «Здоровый сон».

И, наконец, цена этих лечебных подушек невысокая — всего 300 рублей. (Для сравнения — японская лечебная подушка стоит около 100 долларов.)

Лечебная подушка «Здоровый сон» поможет восстановить нормальный сон, избавиться от болей в спине и шее и сделать жизнь более комфортной и приятной.

Контактные телефоны.  
(095) 928-00-85, 928-02-62



# О пользе ХЛЕБА



Фото Виктора Ахлмова

Говорят, что в старости все мы становимся немножко брюзгами. Вечно чем-нибудь недовольны. Одни — одним, другие — другим, одни — меньше, другие — больше. Именно на счет психологических изменений, происходящих обычно к старости, относил я то, что порой только что купленный батон кажется каким-то сырым и невкусным. В памяти всплывает, как во время войны, простояв вместо школы часа три-четыре на морозе в очереди у хлебного магазинчика, я отламывал корочку от до-

веска "черняшки", и она была настоящим лакомством. А наесться досыта хлебом (хотя, как теперь вспоминаю, он был малосъедобным — кислый, сырой и липкий, как глина), тогда оставалось несбыточной мечтой.

Теперь дело другое, с голодным военным лихолетьем — что бы там ни говорили — не сравнишь. Но и сегодня у абсолютного большинства населения хлеб занимает важное место в повседневном рационе. Причем сейчас многие заменяют им ставшие не слишком-то доступными по



цене мясо и рыбу. У пенсионеров же он порой вообще основной продукт питания.

И вот что характерно. Мини-опрос, проведенный мной среди знакомых разного возраста, показал, что очень многие не довольны качеством хлеба. Такие жалобы я слышал в основном от пожилых людей. Жалуются и на то, что в продаже сейчас столько разных сортов хлеба — не знаешь, какой выбрать.

Вот я и решил попытаться разобраться во всем этом. Почитал соответствующую литературу, побеседовал со специалистами. В итоге узнал много интересного, о чем раньше и не подозревал.

### Немного истории

Ученые утверждают, что возраст хлеба — больше 15 тысяч лет. Кто и где впервые выпек его, неизвестно. Но в одном из музеев Цюриха хранится найденная на дне осушенного озера буханка, которую вынули из печи... 6 тысяч лет назад! Тысячелетием позже на стене усыпальницы египетского фараона художник нарисовал весь процесс изготовления хлеба, начиная со сбора зерна и его помола.

От египтян искусство приготовления "кислого" хлеба из дрожжевого теста перешло к грекам и римлянам. В античных государствах уже появились довольно большие пекарни, в которых выпекался хлеб нескольких сортов. В Риме до наших дней сохранился 13-метровый монумент в честь одного из тогдашних мастеров хлебопечения Марка Вергилия Эврисака, чьи пекарни снабжали хлебом едва ли не весь Вечный город. Знатным римлянам хлеб по утрам доставлялся прямо на дом, а простолю-

дины к определенному часу сами приходили в лавки. Интересно, что у древних римлян не существовало понятие "вчерашний хлеб": все, что не реализовалось в течение дня, вечером отдавалось рабам и животным.

Кстати, во времена античности родился и любопытный обычай под названием "менса гратуите" — "даровые хлеба", которые бесплатно раздавались бедноте из государственных пекарен. В средние века так стали поступать и в некоторых европейских государствах, но не каждый день, а в случае стихийных бедствий или больших празднеств и торжеств.

В России к "менса гратуите" пришлось прибегнуть Борису Годунову во время великого голода в 1601 году. Через пять лет бесплатную раздачу хлеба устроил Лжедмитрий I в связи со своей коронацией в Москве. Спустя сто лет Петр I ввел "менса гратуите" для рабочих, строивших Петербург: ежедневно в 4 часа утра они получали полтора фунта (613 г) хлеба на человека. Это воспринималось как щедрая царская милость.

На Руси отношение к хлебу всегда было очень уважительное. Если кусок хлеба случайно роняли наземь, его тут же поднимали и просили прощения — целовали. Бытовало поверье, будто краяха, выпеченная в Страстную пятницу, отгоняет злых духов. Для этого ее подвешивали на веревке к потолку избы. Кроме того, считалось, что она излечивает от многих болезней, если ее искрошить в чашку со святой водой и съесть.

Это отношение к хлебу отразилось и во многих старинных пословицах. Например: "Хлеб — батюшка-кормилец", "Хлеб на столе — и стол престол, а хлеба ни куска — и стол доска", "Без хлеба и у воды худо жить". О бездельнике же говорили,



что он "бьет баклуши и даже на хлеб себе заработать не может" и что "мужик без хлеба не крестьянин".

Поскольку в старину хлеб был не просто важнейшим продуктом повседневного рациона, а, по сути дела, основной жизни, власти строго следили за его качеством. В городах Московского княжества на рынках и торжках дежурили специальные хлебные приставы, в обязанность которым вменялся контроль за правильностью веса, соблюдением цен, а "наипаче должны они были... крепко смотреть, чтобы хлеба ситные и решетчатые, калачи тертые и коврижечные были пропеченными и в них гущи и подмесу никакого не было отнюдь". Виновные в нарушениях тогдашнего ГОСТа и правил торговли подвергались наказаниям, в том числе телесным, на глазах пострадавших покупателей.

Столь суровые меры способствовали поддержанию высокого качества русского хлеба на протяжении веков. Даже "походные" караваи из ржаной муки, выпекавшиеся для солдат действующей армии, всегда отличались отменным вкусом, хотя порой бывали гигантских размеров — с телегу. Они не черствели в течение нескольких дней, пока их везли вслед за войсками. Для этого хлеб клали в душистое свежее сено и "пеленали" в холсты. Иностранцы, которым доводилось пробовать солдатские караваи, удивлялись тому, что мякиш у них всегда был хорошо пропеченным, независимо от размеров.

Традиции русских пекарей в основном сохранились до наших дней. Это признается и зарубежными специалистами. Свидетельство тому — высшая награда, полученная нашим мастером Геннадием Стремновым на

Всемирном конкурсе хлебопеков в Австралии, где был представлен весь цвет мирового хлебопечения.

## Какой хлеб полезнее?

Знаменитый ученый-естествоиспытатель К.А. Тимирязев назвал хлеб "величайшим изобретением человеческого ума" из-за его высокой энергетической и биологической ценности. В нем есть необходимые организму витамины группы В и биологически активные вещества и минералы: кальций, калий, железо, магний, марганец, натрий, фосфор, цинк. В одном ломтике хлеба из пшеничной муки тонкого помола содержится 85 ккал, из грубого — 60, в ломтике ржаного хлеба — 70, а диетического — 50 ккал. Но количество калорий еще не свидетельствует о полезности продукта. Питательная ценность хлеба зависит в первую очередь от вида и сорта муки, из которой его выпекают.

Сегодня на прилавках магазинов можно насчитать не один десяток разных сортов хлеба. То, что мы называем «черным хлебом», на языке специалистов звучит по-разному: ржаной хлеб простой, заварной, улучшенный, из обдирной муки, пеклеванный из сеянной муки, сладкий с солодом, из смеси ржаной и пшеничной муки, а также бородинский с кориандром, рижский и минский с тмином.

Кстати, мало кто знает, что ароматный бородинский хлеб впервые начали выпекать вдовы героев, павших в сражении при Бородино. Одна из них, вдова генерала Тучкова, обратилась к Александру I с просьбой построить на месте кровопролитной битвы женский монастырь. Когда он был открыт, поселившиеся там вдово-



вы стали выпекать особый хлеб с добавлением трав, придававших ему горьковатый привкус. Он должен был напоминать монахиням об их утрате.

У белого хлеба тоже немало видов. Простой пшеничный хлеб долгое время носил название ситного — так в старину именовали караваи из просеянной сквозь сито пшеничной муки. Кроме него выпекался еще и улучшенный ситный с различными добавками. В отдельную группу выделялись лечебные сорта хлеба. В последнее время появились всевозможные смеси с добавлением муки из кукурузы, овса, гречихи, сои, подсолнечных зерен, арахиса, кунжута, с зародышевыми и микронизированными хлопьями, различными наполнителями. Из них выпекаются все новые и новые сорта хлеба: бессолевой и безбелковый, диспергированный и ахлоридный, с подсластителями и пониженной кислотностью и т.д. и т.п.

Чтобы ответить на вопрос, какой из них полезнее, начнем с муки.

Для выпечки белого хлеба используется мука из сильных и слабых сортов пшеницы. Чем выше сорт муки, тем пышнее батон и тем больше в нем калорий.

Но высшие сорта пшеничной муки имеют существенный недостаток — их биологическая ценность невелика. В процессе переработки с зерна снимают все пять белковых оболочек, в которых в основном и содержатся витамины и биологически активные вещества. В итоге в белоснежной рассыпчатой муке остается почти голый крахмал. А вот витаминов группы В и фолиевой кислоты в муке высшего сорта в три раза меньше, чем в низкокачественной, а витамина Е вообще нет. То же самое происхо-

дит с минеральными веществами.

Но и это еще не все. В белом хлебе, особенно из высших сортов пшеницы, содержится до 52 процентов углеводов, а клетчатки (пищевых волокон) — всего 0,2 процента. Углеводы не только легко усваиваются организмом, но и могут накапливаться в нем, превращаясь в липиды, или, проще говоря, в жир. Особенно при малоподвижном образе жизни. Поэтому и появляются вторые и третьи подбородки и отвислые животы даже у тех, кто скудно питается. Спутниками "хлебного ожирения" часто бывают гипертония, сахарный диабет и прочие недуги.

О клетчатке нужно сказать особо. У большинства взрослых людей кишечник сильно загрязнен каловыми наслоениями и слизью, в которых обитают целые колонии патогенных микроорганизмов, отравляющих нас отходами своей жизнедеятельности. Имунная система не в силах нейтрализовать их. И тут на помощь приходит клетчатка, которая, как хорошая щетка, счищает болезнетворных "квартирантов" со стенок кишечника. При этом она еще и "расчесывает" тонкие ворсинки, выстилающие внутреннюю сторону тонких кишок, не давая им слипаться. В результате этой "генеральной уборки" активизируются переваривание и усвоение поступающей в кишечник пищи.

Кроме того, клетчатка — прекрасный природный сорбент. Продвигаясь по кишечнику, она впитывает вредные химические вещества и токсины, не позволяя им проникать в кровь. В итоге оздоравливается не только желудочно-кишечный тракт, но и весь организм. Как показали научные исследования, регулярное поступление в организм клетчатки оказывает лечебный эффект при диабе-



те, атеросклерозе, расширении вен, камнях в почках и печени, выводит мутагены, провоцирующие наследственные болезни, и канцерогены, вызывающие развитие злокачественных опухолей, и вообще укрепляет защитные силы организма.

Наконец, у клетчатки есть еще одно достоинство. В кишечнике постоянно живет много полезных микроорганизмов, которые вырабатывают значительное количество необходимых ферментов. Пищей для них служит клетчатка.

В грубых сортах пшеничного хлеба клетчатки в два раза, а в ржаном в пять раз больше, чем в хлебобулочных изделиях из белой муки высшего сорта. Много ее также в хлебе с отрубями и особенно — в хлебе из цельного зерна.

Подводя итог, можно сказать, что самым полезным является ржаной черный хлеб — простой, заварной, дарницкий, бородинский, рижский, ароматный. За ним идут хлебобулочные изделия из темной пшеничной муки грубого помола, которые тоже богаты витаминами и биологически активными веществами. Для сердечников и тех, кому нужно ограничить потребление соли, подойдут ахлоридный хлеб и бессолевой обдирный. Диабетикам рекомендуются хлебобулочные изделия с пониженным содержанием углеводов — ржаной, белково-пшеничный, белково-отрубной хлеб. А булочки из пшеничных зародышей способствуют повышению мужской потенции.

### Как есть хлеб

Первый совет "хлебоедам": львиную долю вашего хлебного рациона должны составлять темные сорта хлеба и хлебобулочных изделий,

причем предпочтительно из ржаной муки.

Второй совет: режьте хлеб тонкими ломтиками. Некоторые считают, что такими тоненькими лепестками невозможно наесться. Но эти люди просто не умеют есть хлеб: откусывают его большими кусками и глотают, практически не пережевывая.

Третий совет дали еще Ильф и Петров в "Двенадцати стульях": "Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу". С точки зрения физиологии этот забавный лозунг абсолютно правилен. Дело в том, что процесс пищеварения начинается не в желудке, как думают многие, а уже во рту при соприкосновении пищи со слюной. В ней содержится около 30 ферментов, частично расщепляющих углеводы. И чем тщательнее хлеб пережевывается, тем больше выделяется слюны. А значит, тем лучше усваивается хлебный крахмал, и, следовательно, предотвращается возникновение гнилостных процессов в желудочно-кишечном тракте, особенно если человек ест плохо пропеченный черный хлеб.

Кроме того, когда хлеб едят медленно, проглатывая его только после того, как он смешается со слюной и превратится в жидкую кашу, чувство насыщения наступает значительно быстрее. Значит, меньше риск растолстеть из-за пристрастия к хлебу. Особенно важно помнить об этом пожилым людям, которым трудно жевать. Для них должно стать непреложным правилом держать хлеб во рту долго-долго, как это интуитивно делают беззубые малыши. А если кто-то боится показаться смешным, то им можно напомнить старинную поговорку: "Кто долго жует, тот долго живет".



И, наконец, последний совет. Чтобы хлеб не черствел, его можно держать в холодильнике в полиэтиленовом пакете или целлофановой заводской упаковке. В этом случае он остается достаточно мягким в течение двух-трех суток.

Есть и другой вариант: положить пакет с хлебом в морозилку. При температуре — 18-25°C процесс черствения практически прекращается, и хлеб не теряет своих вкусовых и пищевых качеств в течение трех месяцев. За час до употребления его следует достать из морозилки и, не вынимая из пакета, дать оттаять при комнатной температуре.

Без холодильника хлеб лучше держать в деревянных хлебницах завернутым в льняную салфетку или в эмалированной кастрюле с крышкой. Иногда с хлебом происходят неприятные метаморфозы: только что купленный батон начинает быстро черстветь, а на следующий день на нем появляется плесень. Причина этого проста — недобросовестность продавцов. Правилами торговли установлены жесткие сроки реализации хлебной продукции. Изделия из пшеничной муки должны быть проданы в течение суток, а из ржаной — в течение 36 часов с момента выпечки.

По истечении этих сроков хлебобулочные изделия должны быть сняты с прилавков. Но продавцы не всегда соблюдают эти правила, а расплачиваться приходится потребителям. Некоторые хозяйки пыта-

ются спасти хлеб, срезая заплесневевшие корки. Поступая так, они подвергают опасности здоровье тех, кто его потом ест, потому что плесневелый хлеб непригоден к употреблению. Дело в том, что невидимые длинные нити плесневых грибков могут проникать в хлеб на большую глубину. Попадание их жизнеспособных спор в организм способно нанести серьезный вред здоровью — вызвать кишечные расстройства и даже бактериемию крови и пневмонию. Поэтому у заплесневевшего хлеба есть только один путь — в мусорное ведро.

Если же хлеб лишь зачерствел, но не заплесневел, его можно "реанимировать", сделать снова вкусным и мягким: нужно смочить его водой и поместить ненадолго в нагретую духовку. Вот только есть такой хлеб лучше сразу, так как через два часа он опять станет черствым.



Фото Виктора Ахломова



# Гриб сильнее инсульта

Грибы — уникальное создание природы. Они появились, когда на земле еще не было живых существ, и успешно эволюционируют в течение многих миллионов лет. Значит, в них есть нечто, обеспечивающее жизнестойкость. Эти свойства жизнестойкости сумела выделить из грибной субстанции доктор фармакологических наук Л.М. Брагинцева со своими сотрудниками, создав новую биоактивную добавку, которая получила название флоравит.

Флоравит включает в себя уникальные биологически активные вещества, необходимые организму: высокомолекулярные полиеновые фосфолипиды, убихиноны, витамины А, F, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, D, H, и не содержит консервантов, красителей и каких-либо добавок искусственного происхождения.

Многолетний поиск и изучение состава и свойств примерно 70 видов грибов, растущих в нашей стране, привели к тому, что был отобран гриб *Polipurus squamotus*, ферментная система которого позволяла организовать направленный биосинтез биологически активных веществ, выделяемых путем экстракции.

Курс лечения препаратом флоравит — всего 7 дней, а действует он на протяжении почти двух ме-

сяцев. Через 2 месяца курс надо повторить. Препарат выпускается в виде масляного и водного растворов. Растительное масло в данном случае используется не только как носитель, но и как субстанция, наделяющая биологически активные вещества препарата пролонгированным действием. Проходя через кишечник, масло попадает в кровь в виде микроскопических капсул с биологически активным веществом, где масло выполняет роль оболочки. Такие капсулы, сохраняясь в крови до нескольких дней, разносятся по всему организму. Таким образом, после первичного насыщения организма активными веществами препаратом можно пользоваться лишь при необходимости.

Каких результатов удастся достичь, применяя препарат флоравит? При язве желудка достаточно всего 3-5 дней, чтобы снять болезненные проявления. Под воздействием препарата в желудке выделится такое количество слизи, что язва будет находиться как бы под повязкой. Через 14-15 дней она затянется без образования жесткой соединительной ткани, без рубцов. Поверхность язвы исцеляется самим организмом, без применения химических препаратов.

Одно из самых больших бедствий



нашего времени — инсульты, в том числе ранние. С ними тяжело бороться, так как у медицины не так много средств для предупреждения этой патологии. Препарат *флоравит*, особенно в виде масляного раствора, — прекрасное средство для лечения и профилактики ишемического инсульта даже в пожилом возрасте. Эффект воздействия *флоравита* сохраняется в течение нескольких лет. Даже если начать принимать препарат в стадии нарастающего инсульта, больной уже через 20 часов полностью выходит из этого состояния без всяких последствий. Подобных случаев в практике применения *флоравита* накопилось немало.

Секрет эффективности *флоравита* в его очищающем воздействии на кровеносные сосуды. Это касается не только сосудов головного мозга, но и всей периферической системы кровоснабжения. После приема *флоравита* восстанавливается память, снимаются отеки, проходят головокружения, шум в ушах, теплеют ноги и руки.

*Флоравит* помогает преодолеть алкогольную зависимость. Известно, что у людей, страдающих алкоголизмом, есть биохимическая особенность — их организм почти не вырабатывает этиловый спирт. Тогда как организм здорового человека вы-

рабатывает в день от 30 до 50 г спирта. Известно, что спирт обладает способностью улучшать настроение, снимать стресс. Легко предположить, что и спирт, вырабатываемый в организме, вносит свой вклад в погашение стресса. Но в организме есть и другие вещества, способные выполнить ту же роль. Это опиоидные пептиды. Фосфолипиды *флоравита* активизируют синтез опиоидных пептидов в организме. Кроме того, *флоравит* препятствует разрушению печени алкоголем. *Флоравит* сочетается с любыми другими видами лечения алкоголизма. Ведь это, хочется еще раз подчеркнуть, вид пищи, пищевая добавка, масло грибов.

Разработаны и наружные формы применения препарата. Одна из них — массажный крем «Таис». Он прекрасно снимает отеки, а также воспалительные процессы в суставах и убирает холестериновые бляшки на венах. Он помогает при тромбозе и варикозном расширении вен. Длительное применение крема дает хорошие результаты при таком тяжелом заболевании, как облитерирующий эндартериит.

Косметический крем «Таис» прекрасно снимает отеки любой этиологии. Особенно хорошо он убирает так называемые «мешки» под глазами.

Приобрести *флоравит* и крем «Таис» можно в Ассоциации «Квантовая медицина»

по адресу: 111250 Москва, Красноказарменная ул., 17.  
Тел. (095) 362-75-33; 362-73-83

Более подробно о лечении *флоравитом* и другими отечественными пищевыми добавками можно узнать на еженедельных семинарах Ассоциации «Квантовая медицина»

Стоимость *флоравита* (на курс лечения) — 230 руб.

Стоимость массажного крема «Таис» — 80 руб.

Стоимость косметического крема «Таис» — 100 руб.

Для подписчиков журнала «Будь здоров!» предусмотрены скидки



Наталья Борисова

ОСАНКА

# ПРЯМАЯ СПИНА

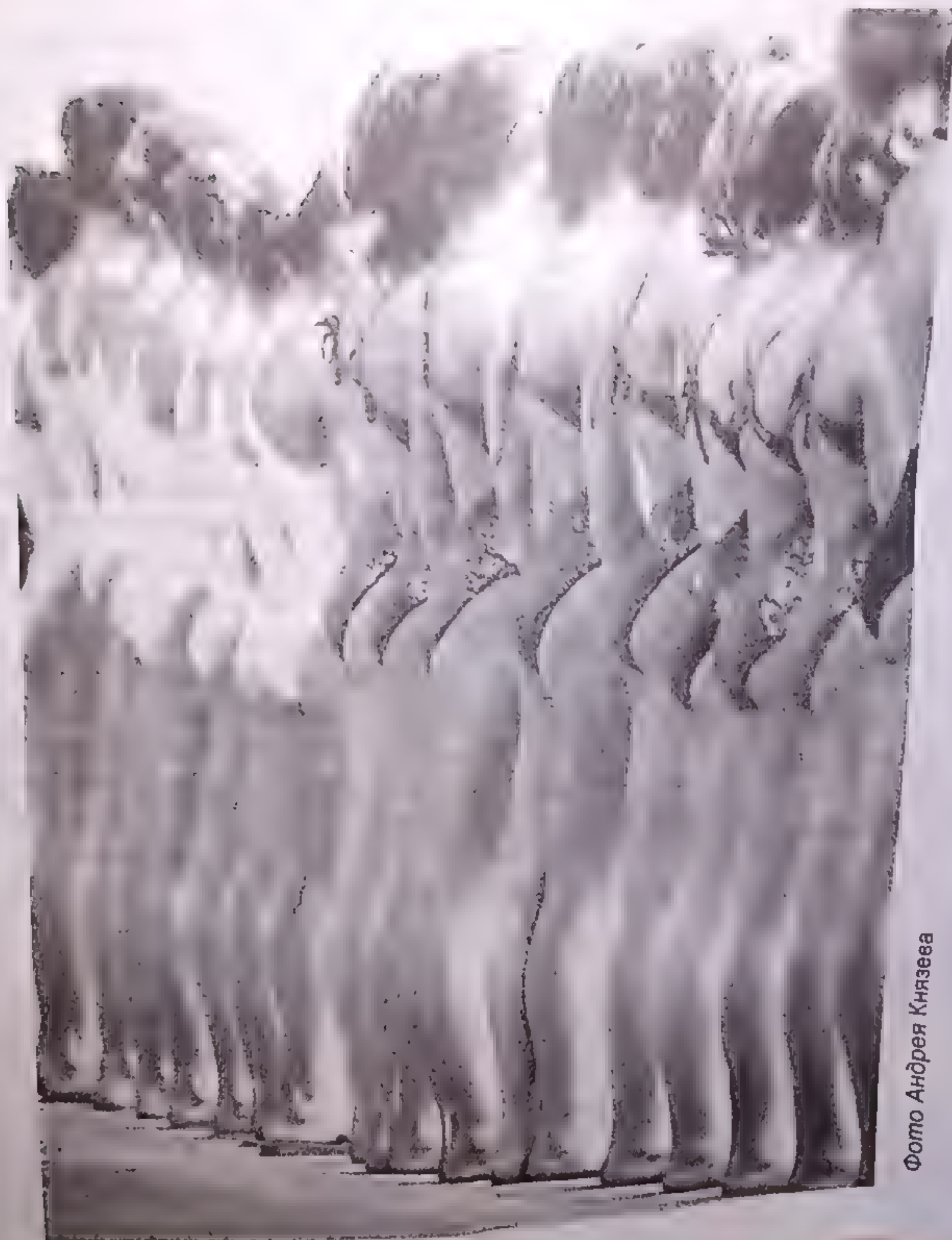


Фото Андрея Князева

Каза  
чем дер  
ходить. Н  
такие су  
Главная  
точно тре  
чей, леч  
позвоноч  
мин — "л  
цы спинь  
ночник. И  
неправил  
нарушени

Кругла  
выгнутая  
только ух  
деформи  
слабляет  
затрудняе  
ление по  
формаци  
ложенных  
которых м  
ся. В ре  
один о д  
отходящи  
нарушает  
низма и  
заболева  
шение кр  
ногах, ру  
быть сле  
звоночнич  
следите з  
метили, е  
медленно  
шить осан  
физически  
щие спин  
ния тренир  
1. Лягте  
поднимайт  
от пола. О  
ими пола.  
раз каждой  
2. Лежа



КАНКА

Казалось бы, нет ничего проще, чем держать спину прямо и красиво ходить. Но почему же тогда у многих такие сутулые, сгорбленные спины? Главная причина этого — недостаточно тренированные мышцы. У врачей, лечащих различные патологии позвоночника, есть даже особый термин — "ленивая спина". Слабые мышцы спины плохо поддерживают позвоночник. Из-за этого вырабатывается неправильная осанка и развиваются нарушения позвоночного аппарата.

Круглая, искривленная, слишком выгнутая назад или вперед спина не только ухудшает внешний вид, но и деформирует грудную клетку, ослабляет брюшной пресс, из-за чего затрудняется работа легких. Искривление позвоночника приводит к деформации хрящевых дисков, расположенных между позвонками, а в некоторых местах они и вовсе стираются. В результате позвонки трутся один о другой и сдавливают нервы, отходящие от спинного мозга, что нарушает нормальную работу организма и может привести к развитию заболеваний. Головная боль, нарушение кровообращения, судороги в ногах, руках, спине — все это может быть следствием нарушений в позвоночнике. Поэтому внимательно следите за своей осанкой и, если заметили, что стали сутулиться, немедленно принимайте меры. Улучшить осанку помогают специальные физические упражнения, укрепляющие спинные мышцы. Эти упражнения тренируют и мышцы живота.

1. Лягте на спину, вытяните ноги и поднимайте их попеременно на 40 см от пола. Опуская ноги, не касайтесь ими пола. Повторите упражнение 20 раз каждой ногой.

2. Лежа на спине, слегка согните

ноги в коленях и имитируйте езду на велосипеде. Сделайте по 5 оборотов ногами вперед и назад.

3. Лежа на спине, руки в стороны, поднимите ноги до угла 90 градусов. Затем очень медленно, не сгибая в коленях, опускайте их, двигая при этом тазом вправо и влево.

Выпрямить спину — это еще не все. Необходимо постоянно следить за тем, чтобы мышцы спины были в хорошем тонусе. Для укрепления плечевого пояса полезно каждое утро по 40-50 раз вращать назад небольшую (весом 1-1,5 кг) гантель или бутылку с водой.

Красивую осанку и прямую спину формирует хорошо известное еще нашим мамам и бабушкам упражнение. Положите на голову книгу средней тяжести или мешочек с песком весом около 400 г и походите так 5-10 минут.

Еще одно полезное упражнение. Заведите за спину (на уровне лопаток) гимнастическую палку и походите с ней 5-7 минут. Выполняйте это упражнение каждый день.

Улучшает осанку и такое упражнение. Обопритесь спиной о стену, лучше напротив зеркала, так чтобы голова, плечи и пятки касались стены. Ноги не сгибайте, живот втяните. Пятки поставьте вместе, носки слегка разведите. Сохраняйте эту позу несколько минут.

Лучшая профилактика болезней позвоночника — регулярные занятия спортом. Особенно хорошо укрепляют костно-мышечную систему плавание, гимнастика, волейбол. Однако надо проявлять осторожность при занятиях силовыми видами спорта (борьба, штанга) и поднятии тяжестей. Чрезмерное увлечение ими может нанести вред позвоночнику.



Если ваш ребенок сутулится, часто жалуется на боли в спине, быстро утомляется, как можно скорее покажите его специалисту. Ведь в подростковом возрасте, когда костно-мышечный аппарат окончательно не сформирован, заболевания позвоночника лечатся намного быстрее и успешнее. В сложных случаях, чтобы зафиксировать позвоночник в правильном положении, врач может назначить специальный корригирующий корсет, который ребенок будет носить постоянно в течение всего курса лечения.

Развитию позвоночных патологий может способствовать неправильное или несбалансированное питание. Нужно употреблять достаточное количество продуктов, содержащих кальций и фосфор. Это в первую очередь молочные и кисломолочные продукты: молоко, кефир, йогурт, творог и мягкие сыры, сливочное масло. Зимой обязательно включайте в меню продукты, богатые витамином D (печень трески, морской окунь, шпроты), который способствует укреплению костно-мышечной системы.

Для профилактики болезней позвоночника полезно знать и соблюдать перечисленные ниже правила

- ✓ Поднимая тяжести, приседайте, а не наклоняйтесь.
  - ✓ Позаботьтесь о том, чтобы ваш рабочий стул был удобным, его высота соответствовала вашему росту, а спинка стула служила хорошей опорой для спины.
  - ✓ Если вы водите автомобиль, отрегулируйте сиденье по своему росту. Вождение в согнутом положении очень утомительно, и, кроме того, очень мягкое, слишком низкое или высокое сиденье может стать причиной искривления позвоночника.
  - ✓ Если у вас сидячая работа, каждый час делайте небольшую разминку встаньте со стула, выпрямитесь, потянитесь, сделайте несколько дыхательных упражнений.
  - ✓ Сидя, ни в коем случае не скрещивайте ноги, спину держите прямо, а руки с работой, если вы работаете, — перед собой.
  - ✓ Хороший сон способствует сохранению нормального мышечного тонуса. Спать лучше на не слишком мягкой и не слишком жесткой постели, подушка должна быть небольшой и располагаться на уровне головы.
  - ✓ Старайтесь не находиться слишком долго в одном и том же положении — это ведет к чрезмерному напряжению мышц спины и межпозвоночных дисков.
  - ✓ Не носите долго обувь на очень низком или очень высоком каблуке. Такая обувь деформирует стопу, нарушает осанку и способствует развитию плоскостопия.
  - ✓ И, наконец, больше двигайтесь и чаще бывайте на свежем воздухе.
- Эти простые правила помогут вам сохранить хорошее самочувствие и красивую осанку.





# ЛЕД ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ



Фото Льва Шерстеникова

Лечение холодом, иначе криотерапия, — очень эффективный способ лечения многих заболеваний. Об этом было рассказано в №4 нашего журнала за 1999 год. По просьбе наших читателей мы возвращаемся к этой теме. В публикуемой статье даны рекомендации по применению криотерапии в домашних условиях, а также приведены схемы наложения криопакета при различных заболеваниях.

Стрессовые ситуации, постоянно сопровождающие нашу жизнь, приводят к образованию патологических мышечных зажимов — функциональных мышечных блоков, как говорят врачи. Мы нервничаем — мышцы напрягаются и уже не могут расслабиться. Со временем постоянные мышечные зажимы становятся причиной заболеваний.

Прекрасным средством, которое помогает снять тяжелые оковы стресса, является холод. Холодовых рецепторов на коже человека гораздо больше, чем тепловых (примерно в

10 раз). Воздействие холодом дает спазмолитический эффект, помогает расслабиться патологически напряженным мышцам, снимает болевые проявления, блокируя нервные окончания. Холод оказывает противовоспалительное действие, налаживая обменные процессы в пораженных болезнью органе или ткани.

Для проведения холодовых процедур в домашних условиях идеально подходит лед. Чтобы самому сделать универсальный «прибор» для лечения холодом — криопакет, понадобятся: стакан воды, чайная ложка



морской соли, мягкий резиновый или целлофановый пакет. Растворите соль в воде, влейте раствор в пакет, выжмите из него воздух и завяжите. Потом положите в морозилку. После замерзания пакет примет округлую форму, удобную для наложения аппликации на любой участок тела. Температура замерзания соленой воды ниже нуля на 3-4°C. Этой температуры достаточно для первичного лечебного действия льда в криопакете.

Когда раствор превратится в лед, выньте криопакет из морозилки и приложите его к больному месту или зоне соответствия больного органа, выполняя легкие массирующие движения. Через 2-4 минуты кожа покраснеет, так как после кратковременного сокращения под воздействием холода сосуды резко расширяются и кровь приливает к больному месту. Отложите криопакет, утеплите

покрасневший участок и отдохните, пока кожа восстановит свой естественный цвет. Время отдыха индивидуально — от 2 до 15 минут. Затем повторите процедуру — снова до покраснения кожи. После этого больное место надо надолго укутать.

Эта простая процедура помогает избавиться от множества заболеваний. Чтобы усилить воздействие криотерапии, в целебный раствор, кроме морской соли, можно добавлять и другие лечебные средства: мед, глину соки, отвары трав и т.п.

При соблюдении определенных правил проведение криотерапии в домашних условиях совершенно безопасно. Итак, чтобы добиться желаемого результата, *не затягивайте* время воздействия льдом (держите криопакет только до покраснения кожи), *не переохлаждайте* руки (чтобы избежать этого, наденьте варежки);

#### Схемы воздействия льдом при некоторых заболеваниях

Заболевания	Место наложения криопакета
Алкогольная зависимость	Затылок
Артроз коленей	Колено (ежедневно по 3 мин)
Астма	Живот
Болезнь Бехтерева	Воротниковая зона, живот
Гайморит	Щеки
Геморрой	Крестец, живот
Гипертония	Воротниковая зона, живот
Диабет	Зона поджелудочной железы
Запор	Живот, по кругу по часовой стрелке
Климакс	Воротниковая зона, живот
Колит спастический	Позвоночник
Мастопатия	Грудная клетка
Миома	Крестец, живот
Морщины	Кожа
Нейродермит	Кожа
Отек	Кожа
Полиартрит суставный	Сустав, живот
Простатит	Крестец, живот
Расширение вен	Вены
Склероз	Затылок, живот
Угри	Кожа



не прикладывайте использованный пакет к другому месту — после процедуры лед надо сразу выбросить; не ставьте одновременно несколько криопакетов.

Проводить аппликации рекомендуется 1-3 раза в сутки.

При применении криотерапии следует иметь в виду, что некоторые заболевания требуют последовательного наложения аппликаций в двух местах — сначала на больное место или зону его соответствия, затем на живот.

Как уже говорилось, криопакет можно накладывать не только на больное место, но и на зоны соответствия внутренних органов. Такие зоны есть на всем теле человека. Через них можно эффективно воздействовать на больные органы.

Вот как зоны соответствия располагаются на ладони. Первая фаланга большого пальца соответствует голове, вторая — шее, бугор под второй фалангой — груди с сердцем и легкими, остальная часть ладони — животу. Указательный и безымянный пальцы — это руки, средний и мизинец — ноги. Плечи — это мышцы между большим и указательным пальцами, а промежность — мышцы между «ногами», то есть между средним и безымянным пальцами.

При простатите и гинекологических болезнях можно ставить лед на крестец, нервы от которого идут к половым органам, и живот, а можно на ямку между средним и безымянным пальцами на тыльной стороне ладони и между этими пальцами, что соответствует зонам крестца и промежности, а затем на ладонь в зоне соответствия живота. Подобным образом зоны располагаются и на стопе.

На лице также располагаются зоны соответствия внутренних органов. Зона соответствия легких находится между бровями, печени — на горбинке носа, сердца — на боковых сторонах носа, желудка — на крыльях носа, тонкого кишечника — на области от крыльев носа до большой жевательной мышцы перед ухом, толстого кишечника — на области от жевательной мышцы до уголков рта.

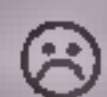
На руке зоны располагаются так: ладонь — голова, пальцы — волосы, предплечье — грудь до диафрагмы, плечо — живот и таз. Позвоночник всегда проецируется на тыльную сторону конечности.

Криотерапия с помощью льда простая, но очень полезная процедура. Она помогает избавиться от мышечных блоков и восстановить обменные процессы, а следовательно, улучшить здоровье.

## ДИАЛОГИ

— Жизнь или кошелек! — вскричал грабитель, ворвавшийся утром в кабинет зубного врача.

— К сожалению, денег нет, — ответил стоматолог, — поскольку вы — первый сегодня. Но чтобы ваши усилия не пошли впустую, я готов вырвать вам зуб бесплатно.



— Доктор, вы мне поможете?

— Боюсь, что нет. Вы не принимаете лекарств, которые я вам прописал, не соблюдаете диету, выпиваете, курите и — что самое неприятное — при этом чувствуете себя все лучше и лучше.



# Поможем друг другу

✉ Письма с просьбами о помощи — это сигналы бедствия. Кому-то не помогло назначенное врачом лечение, кто-то услышал тяжкий приговор: «Болезнь неизлечима», а некоторым из наших читателей просто некуда обратиться за квалифицированной медицинской помощью. Например, тем, кто живет в глубокой провинции.

Чтобы компенсировать недостаток в такой помощи, мы стараемся приглашать к сотрудничеству компетентных специалистов. И многие находят ответы на свои вопросы в их статьях.

А в этой рубрике читатели напрямую обращаются друг к другу. Часто письма с просьбами о помощи заканчиваются словами: «Может быть, кто-

нибудь сталкивался с подобной проблемой и сумел преодолеть ее?». Как показывает опыт, такая взаимопомощь бывает очень действенной. Читатели передают друг другу опыт исцеления — с помощью трав, приемов очищения организма, физических упражнений и т.п.

Конечно, надо учитывать, что опыт одного человека не всегда подходит другому. Кроме того, при сложных и тяжелых заболеваниях наблюдение врача необходимо. И наконец, принимая серьезные решения (например, об оперативном лечении или, наоборот, отказе от операции), постарайтесь как можно больше узнать о своей болезни, способах ее лечения. Одну из своих задач мы видим в расширении медицинских знаний читателей.

✉ «Много лет страдаю эндемической формой системного кандидоза с обширным поражением (включая уши, глаза, суставы). Прошла несколько курсов медикаментозного лечения, но никак не могу вылечиться. Очень надеюсь на советы тех, кто имеет опыт преодоления этого недуга».

454078 Челябинск,  
ул. Ш. Руставели, 27а-42  
Голощапова Наталья Юрьевна

✉ «Мне 38 лет. У меня серьезные проблемы с эндокринной системой. Слышала, что при таких нарушениях помогает диоскорея. Может быть, у кого-нибудь из травников есть это редкое лекарственное растение? Очень хотела бы его приобрести».

400007 Волгоград-7, Таращанцев, 16-35  
Прокофьева Л.В.

✉ «Страдаю несколькими тяжелыми заболеваниями, которые трудно поддаются лечению: коксартроз II-III степени, посттромботический синдром



(отеечно-болевая форма), гипотиреоз средней тяжести. Прошу откликнуться тех, кто знает нетрадиционные методы лечения этих болезней».

450068 Уфа, ул. Орджоникидзе, 36-8  
Ульянова Т.А.

✍ «Благодарю всех, кто ответил на мою просьбу о лечении внука, опубликованную в журнале. Он очень тяжело болен, сейчас проходит химиотерапию, потом его ждет облучение. А после этого буду лечить его травами по советам тех добрых людей, которые откликнулись на наше горе. У меня еще две просьбы к читателям. Сына, которому 41 год, замучили полипы в носу. Сделали операцию, но полипы выросли снова. Живет на каплях, но и они уже не помогают. И последнее. Мне не дает покоя болезнь соседской девочки 14 лет. Ее диагноз — эпилептоформный синдром с частыми локализованными припадками. Болезнь появилась как следствие энцефалитной инфекции. Если кто-нибудь сталкивался с такими проблемами, сообщите мне, пожалуйста, как вы их решали».

673150 Читинская обл., Хилокский р-н,  
Ст. Бада, ул. Почтовая, 15-12  
Муравьева Р.Х.

✍ «Огромное спасибо за статью о витилиго в № 7 за 1999 г. Это заболевание у меня появилось 5 лет назад, после рождения ребенка. Врачи, к которым я обращалась, сказали, что эта болезнь неизлечима. И вот после вашей статьи у меня появилась надежда. Хочу через эту рубрику найти людей, которые уже добились успеха в избавлении от ужасных пятен».

127591 Москва,  
Керамический пр-д, 57-3-67  
Голубева Мария Александровна

✍ «Мне 30 лет. Диагноз — болезнь Бехчета, из-за которой я катастрофически теряю зрение. Врачи считают, что это — осложнение ревматизма. Сейчас прохожу очередной курс лечения в больнице, но результаты не обнадеживают. Иногда начинаю различать контуры предметов, но потом наступает резкое ухудшение. Ищу информацию о методах лечения этой болезни. Может быть, есть люди, которые от нее вылечились? Или хотя бы нашли какие-то средства для улучшения зрения. Болезнь редкая, и это тем более должно сблизать нас, страдающих ею. Буду благодарен за ответы».

170034 Тверь, ул. Попова, 3-65  
Озеров Сергей Алексеевич

✍ «Мне 50 лет. Страдаю вегето-сосудистой дистонией. Меня часто мучают головные боли, особенно в дни менструаций, часто с повышением давления до 180/120. Не помогают никакие обезболивающие. Прошу ответить мне тех женщин, которые научились справляться с этой болью».

141063 Моск. обл., Мытищинский р-н,  
п/о Пироговский, ул. Тимирязева, 4-46  
Гераскина О.И.



✍ «В 1998 году моему мужу поставили диагноз: болезнь Паркинсона. По моим сведениям, она неизлечима. Буду признательна тому, кто даст совет, как помочь больному. Пожалуйста, напишите!».

352763 Р. Адыгея, г. Майкоп,  
ст Ханская-1, ул. Верещагина, 101  
Зачитайлова Т.М.

✍ «У моего мужа псориаз. Начиналась эта болезнь 5 лет назад с маленького пятнышка. Оно появилось после того, как муж проходил лечение в Институте урологии. Выходили камни из почек, и один из них застрял в мочеточнике. Мне кажется, что эти два явления связаны друг с другом. Сейчас 90% кожи у мужа покрыты болячками, хотя мы перепробовали множество способов лечения. Хочу верить, что хоть кто-нибудь вылечился от этой болезни, и очень надеюсь получить от него ответ».

142700 Моск. обл., г. Видное,  
Советский пр-д, 3-56  
Филатова Т.В.

✍ «Прошу помочь советом по поводу лечения эрозии шейки матки и нарушения слизистой влагалища. Кроме того, буду очень благодарна за рецепты от демодекоза — воспалительного заболевания кожи вследствие закупорки волосяных мешочков. Виновником этого заболевания считается микророклещ — железница. В свою очередь готова поделиться полезными рецептами, которых знаю немало. А пока посылаю несколько рецептов в редакцию. Надеюсь, они многим пригодятся».

143500 Моск. обл., г. Истра,  
ул. Адаьско, 2-190  
Иванова Анна Ивановна

### Советы наших читателей

**Бальзам Балыниных.** Рецепт этой мази передается в нашей семье из поколения в поколение. Она обладает сильным противовоспалительным и обезболивающим эффектом. Применяется при фурункулезе, панариции, воспалении надкостницы, гайморите, гноящихся ранах, ожогах, трещинах, суставных болях, плохо заживающих операционных швах, трофических язвах на ногах при тромбофлебите. Мазь легко и быстро проникает в ткани, поэтому даже на внутреннее воспаление можно воздействовать через кожу. Например, при ангине достаточно несколько раз пома-

зать шею. Готовят мазь так: берут 100 г елея (церковное масло) и 100 г чистого воска; заливают кусочки воска в эмалированной посуде елеем и добавляют 5 г сахара; ставят на слабый огонь и, помешивая, доводят до кипения, после чего снимают с огня. В стеклянной посуде при комнатной температуре она сохраняет свои целебные свойства в течение года. При лечении ран на плотную ткань кладут мазь и прибинтовывают к пораженному месту. Повязку меняют 3 раза в день. На легкодоступные места повязка не требуется. При насморке, гайморите достаточно 5-6 раз в день



смазывать носовые ходы. Суставы надо мазать 5-6 раз в день, не втирая мазь. Противопоказаний не выявлено (Н.К. и М.К. Балынины).

**Средство от витилиго.** Одну пачку гидросульфита (продается в ветеринарной аптеке) растворить в 1 л воды. Этим раствором смазывать белые пятна на коже в течение 3-4 недель. Смазанные раствором места не смывать и не вытирать, гидросульфит сам будет обсыпаться. Пятно постепенно исчезнет навсегда (А.И. Иванова, Моск. обл.).

**Дрожжи для волос.** Взять небольшое количество дрожжей, развести теплой водой, добавить свежее куриное яйцо, хорошо взбить. Нанести полученную смесь на корни волос. Благодаря такой подкормке витаминами волосы будут расти «как на дрожжах», станут пышными. А заодно и от перхоти навсегда избавитесь (А.И. Иванова, Моск. обл.).

**Рецепт от седины.** Шесть стручков красного горького перца средних размеров залить 0,5 л водки в бутылке темного стекла и поставить на 21 день в темное место. Чайную ложку настойки втирать в кожу головы 2 раза в неделю (мыть можно через день после втирания). Волосы долго не поседеют (А.И. Иванова, Моск. обл.).

**Каланхоэ от варикоза.** Растопить 100 г листьев деревянной толкушкой в фарфоровой чашке. Залить листья 0,5 л водки. Настаивать 10 дней в стеклянной банке с плотной крышкой в темном месте, каждый день взбалтывая. Мазать расширенные вены на ногах утром и вечером в течение 40 дней. Сделать 30-дневный перерыв, затем продолжать лечение еще 40 дней. Перед употреблением

настойку взбалтывать, после процедуры она должна высохнуть на коже. Настойка оставляет зеленоватые пятна на белье, но они легко отстирываются при кипячении с хозяйственным мылом (А.Г. Липилин, Моск. обл.).

**Средство от геморроя.** Во время службы в армии я сильно простыл в карауле и заболел проктитом, который привел к геморрою. Не помогали ни мази, ни свечи, ни травы. Помог один старый врач-проктолог очень простым советом: как можно чаще подмываться холодной водой. Этот обычай принят у всех мусульманских народов: после посещения туалета они пользуются не туалетной бумагой, а холодной водой. Через некоторое время геморрой перестал меня беспокоить. Он не беспокоит меня уже 30 лет — ровно столько, сколько я практикую эту гигиеническую процедуру (А.Г. Липилин, Моск. обл.).

**Средства от пародонтоза.** 1. Листья крапивы (2 ст. ложки) залить стаканом кипятка, настаивать 1 час. 2. Траву тысячелистника (1 ст. ложка) залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа. 3. Траву зверобоя, цветки ромашки и календулы смешать; 10 г смеси залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа. 4. Листья подорожника (15 г) залить стаканом кипятка, настаивать 1 час. Каждый из настоев применяется в теплом виде как полоскание (Нина Унижук, врач, Москва).

В заключение сообщаем новый адрес травницы М.Г. Несновой, которая помогла многим нашим читателям подобрать лекарственные травы: 142432 Моск. обл., Ногинский р-н, пос. Черноголовка. До востребования. Несновой Маргарите Дмитриевне.



В электронной версии нашего журнала работает рубрика "Поможем друг другу" по адресу: [www.bzdorov.comtel.ru/Help.Htm](http://www.bzdorov.comtel.ru/Help.Htm)



# ПРИКЛЮЧЕНИЯ “ХОЛОТРОПНОГО ТЕРАПЕВТА”

Анна Цымбал по профессии — кибернетик. Уже десять лет она занимается изучением измененных состояний сознания. Особенно ее интересует цельный аспект таких состояний. Последние три года она специализируется на методике, разработанной известным американским психотерапевтом Станиславом Грофом, которая у нас получила название *холотропное дыхание*. Наш журнал уже знакомил с ней читателей (в №1-2 за этот год).

В самом общем виде суть этой необычной методики можно охарактеризовать как вхождение в измененное состояние сознания с помощью интенсивного дыхания. В сходное состояние мы можем входить во время творческого озарения, влюбленности, в экстремальных ситуациях, в сновидениях. Во время сеансов холотропного дыхания происходит исцеление от самых разных недугов за счет активизации подсознательного и освобождения от зажимов психики. Поэтому его еще называют *холотропной терапией*. Однако это не только лечебный метод, но и способ самопознания.

Анна Цымбал обучалась искусству холотропной терапии в Америке у Станислава Грофа и получила там сертификат ведущего. Она — одна из немногих в нашей стране, кто имеет право вести сессии холотропной терапии. Публикуемые здесь заметки интересны тем, что передают целостный, «холотропный» взгляд на мир.

Полтора года назад в моей жизни начался очередной новый этап, как будто перевернулась страничка. Три предыдущих года я провела, работая и учась то в США, то в России. Я подсчитала: в России за все поездки набегал год, в США — два. Я должна была прожить в Америке достаточно долго, чтобы полюбить и понять эту страну. Три года борьбы и доверия, любви и непокорности, ностальгия по России, рождающаяся нежность к другой стране понадобились,

чтобы воспринять тонкие особенности метода холотропного дыхания.

## Первая поездка к Грофу

Туман на Вест Хартфорд свалился неожиданно. Все подернулось дымкой, машины плыли в мерцающей белизне — начинался буран. Мне предстояло добраться в Нью-Йоркский аэропорт — три часа в хорошую погоду. А в буран?

Автобус — огромный экспресс с туалетом и двумя столами — отпра-



вилься на час позже. Народу было мало. Я устроилась на двух мягких креслах, глядя в окно и сжимая в кулаке карамель «Надежда» в голубой обертке, привезенную из Москвы пять месяцев назад.

Мне хорошо в дороге. Я люблю поездку с белыми занавесками, отплывающие пароходы и самолеты, летящие между двумя мирами, — например, между Россией и Америкой. В дороге случается что-то важное. Иногда мне кажется: я что-то сшиваю.

Это мое первое путешествие по стране. Я должна перелететь огромный континент, Северную Америку, по диагонали — с востока на юго-запад. А дальше на перекладных — автобусе и лимузине — перебраться ночью по Золотому Мосту на другой берег залива, чтобы добраться до маленькой гостиницы в Хилсбурге до полпервого ночи.

Женщина-таксист, ростом еще меньше, чем я, уверенно забрасывает в багажник мою сумку: успеет! Мы мчимся по ночной стране, где в феврале лето, где что-то журчит и растет и у гостиницы цветет вишня...

Я приехала за пятнадцать минут до контрольного срока. В гостинице мне сказали: «Вы действительно забронировали номер — в компьютере есть запись. Но мест нет... Не расстраивайтесь!». Я совсем недавно приехала в Америку. Заказать номер, поговорить по телефону было для меня проблемой. Слов диктора в аэропорту я почти не понимала. И конечно, среди многих мифов об Америке во мне жил и такой: «здесь так не бывает».

«Спасибо, — сказала я администратору и засмеялась. — Я чувствую себя как дома, как в своей стране...».

Меня поселили на первом этаже, в зале с тренажерами и массажным столом. Стопкой лежали чистейшие белые полотенца, но в двух ваннах

комнатах — ни одного крана. Так что умывалась я, зачерпывая бумажным стаканчиком чистую воду из унитазного бачка.

За окном нежно пахло весенним Коктебелем. А утром автобус уже вез меня в Покет Рэнч, к Грофу.

## Возвращение

Через два с половиной года после этой поездки мы с дочерью окончательно вернулись в родную страну. В мою родную страну входят Россия, где я живу, и Белоруссия, где я родилась. На обучение у Станислава Грофа, на наши с дочкой поездки в Россию и просто «на жизнь» я зарабатывала сама. Я привезла домой немного денег и то, чему научилась. Привезенного хватило на то, чтобы полгода кормить семью — дочку, двух пуделей и кота Машку, купить музыкальный центр и матрасы и провести два бесплатных тренинга в Белоруссии — в общем, чтобы начать.

Метод холотропного дыхания хорош для глубокого самопознания и очень эффективен после сильного стресса — чтобы с новым пониманием заново построить то, что было разрушено. Строя себя и помогая в этом другому человеку, мы учимся помогать самой жизни.

Всем вместе нам предстоит построить более человечный мир и исцелить Землю. Для этого нам нужны любовь, взаимопонимание, сотворчество и поддержка. Многим предстоит научиться осознавать себя, слушать другого не только умом, но и сердцем, научиться любить и поддерживать жизнь.

## Каждый дышит, как он слышит

Техника холотропного дыхания создавалась и с этой целью: дышать и слушать. В ней каждая мельчайшая деталь — результат взгляда, проникну-



того любовью, а также глубокого опыта, исследовательской честности и чистого намерения ее авторов, супругов Станислава и Кристины Гроф. Она также результат труда и творчества многих тысяч людей, прошедших и проходящих этот эмпирический, а не умозрительный опыт гуманности.

Во время сеансов холотропного дыхания мы учимся взаимодействовать с бессознательным, которое Карл Г. Юнг определил как «имеющее к нам непосредственное отношение Неведомое». Учимся уважать то, что за порогом, «там».

Сеанс холотропного дыхания начинается с релаксации и настройки на свой внутренний ритм. Как музыкант перед импровизацией, человек слушает себя, свое настроение, атмосферу вокруг, улыбается чему-то, щелчок — и началось творчество, пришло спонтанное дыхание...

Вы дышите, находясь в глубокой связи со своим внутренним миром. Ваше дыхание — той или иной степени интенсивности и глубины — созвучно происходящим внутри событиям... Спустя некоторое время ведущий включает музыку.

Музыка не «ведет дыхание», но поддерживает глубокий творческий и целительный процесс. Она никуда не уводит, ведь холотропная терапия это не дурман, а глубокая духовная психотерапевтическая практика. Подбор музыкальных фрагментов и варьирование громкости осуществляется ведущим. Он должен это уметь.

**Кто такой «холотропный терапевт»**

Греческое слово «терапевейя» — это «забота, попечительство». Искусство «холотропного терапевта» состоит в «способности к поощрению и поддержке драматического эмпирического процесса в другом человеке» (С. Гроф, «Неистовый поиск се-

бя»). Ведущие не вмешиваются в происходящее, однако оказываются рядом, когда нужна их помощь.

Как профессионал ведущий отвечает за безопасность участников, создает атмосферу поддержки, заботливого внимания и уважения к личности. Он должен грамотно подготовить к сессии отважных исследователей — «дышащих» и заботливых наблюдателей — «ситтеров». Умело применять *фокусированную работу с телом* — один из основных компонентов метода. А после сессии ведущий должен выслушать рассказы участников так, чтобы поддержать происходящий в них процесс интеграции. За этими и другими профессиональными навыками стоит собственная глубокая внутренняя работа и готовность без страха встретить чужую боль.

Ведущий должен уметь многое. Поэтому он не менее двух лет проходит обучение у Грофа, после чего сдает экзамен на сертификат.

Получив сертификат, будущий ведущий подписывает «Этическое соглашение» и после этого может практиковать метод и использовать его фирменное название. В случае нарушения «Этического соглашения» выданный сертификат может быть объявлен недействительным.

### Особенности национальной методики

На одном из тренингов в Минске уже в качестве ведущей я столкнулась со знакомой проблемой. На вводной лекции рядом оказались двое молодых людей. Когда подошло время знакомиться, первый рассказал, как вместе с подругой сбегал с назначенных (!) доктором в госпитале сеансов холотропного дыхания, оставивших у него тягостное впечатление. А его сосед оказался тем самым врачом-психиатром, который назна-



чал и проводил упомянутые сеансы. Чтобы разрядить обстановку, я рассказала о новой прекрасной возможности для всех — учиться холотропному дыханию у самого Станислава Грофа, не уезжая из России.

Молодой психиатр на мои сессии не пришел, а его бывший пациент, 19-летний человек, проявил твердое намерение и мужество — и добился значимых результатов.

### Институт ситтерства

Готовя участников к сессии, я подробно рассказываю о ролях ситтера и дышащего. Ситтеру не надо беспокоиться или стараться проникнуться чувствами дышащего, чтобы вовремя ему помочь. Напротив, его гармоничное состояние — покой, уважение, внимание без оценки — будут целительны для доверившегося ему человека. Если вспомнить мультфильм Юрия Норштейна «Ежик в тумане», ситтер для дышащего — как медвежонок для ежика. А вот дышащий похож на ежика, плывущего по реке: «Пускай река сама несет меня...».

Чтобы научиться помогать Природе — своей и другого человека — надо научиться ее слушать. Поэтому будущие ведущие обучаются не менее двух лет.

Минут за пятнадцать до начала сессии большинство участников — на своих местах. Места в зале выбирают заранее. Широкий и толстый, но не слишком мягкий матрас застилают свежей простыней. Сверху — плед.

Пожелать кому-то счастливого пути лучше сейчас. В зале нет суеты, шума, но чувствуется особая взволнованность, атмосфера благородства, поддержки.

Ведущий напутствует дышащих, проверяет, все ли в порядке. За несколько минут до начала — тишина. Когда же включается музыка, от сит-

тера к ситтеру — и так по всему залу — происходит краткая безмолвная передача чего-то — может быть, импульса верности или благородства... Короткое «Я здесь» — будто два человека обнялись на пороге, прежде чем уйти в Неизвестность.

### Право быть ведущим

В нашей стране, где, прочитав книжку, можно проводить сеансы холотропного дыхания с пациентами, непонимание глубокой философии, этики и принципов этой методики, а также незнание и несоблюдение основных ее стандартов — увы, распространены. Многие специалисты в разных городах бывшего СССР используют для рекламы предлагаемых ими дыхательных практик значимую часть слова *holotropic* («холотроп», «холотропный») и ссылаются на полученный сертификат.

Для того чтобы начать обучение в Grof Transpersonal Training Inc. (GTT) — единственной организации, обучающей профессиональных ведущих, надо иметь предварительный опыт дыхания по методу холотропного дыхания не менее 150 часов (или 12 сессий) с любым из сертифицированных Грофом ведущих. Все сертификаты, полученные не в GTT, могут только удостоверить это количество часов и сессий. Право стать «холотропным терапевтом» дается Грофом после успешного завершения специальной тренинговой программы в GTT и успешной сдачи экзамена.

Методу холотропного дыхания около тридцати лет. Во многих странах его успешно используют обученные ведущие. Шесть человек из бывшего СССР также получили сертификаты у Грофа. Я счастлива, что попала в их число.

Контактные телефоны Анны Цымбал:  
(095) 188-01-25, 379-10-11



2000 ГОД

# КАЛЕНДАРЬ ПРАВОСЛАВНЫХ ПОСТОВ И ПРАЗДНИКОВ

Календарь питания, рекомендуемый православной церковью, определяется годичным чередованием постов и праздников. Этот календарь подвижный. Посты и постные дни в разные годы приходятся на разные календарные дни.

Центральное место в годичном цикле занимает Пасха. В 2000 году Пасху будут праздновать 30 апреля. Кроме Пасхи православная церковь отмечает двенадцать главных праздников, которые принято называть двенадесятьми.

## Двенадцатые переходящие праздники

23 апреля — Вход Господень в Иерусалим

8 июня — Вознесение Господне

18 июня — День Святой Троицы (Пятидесятница)

## Двенадцатые непереходящие праздники

19 января — Крещение Господне

15 февраля — Сретение Господне

7 апреля — Благовещение Пресвятой Богородицы

19 августа — Преображение Господне

28 августа — Успение Пресвятой Богородицы

21 сентября — Рождество Пресвятой Богородицы

27 сентября — Воздвижение Креста Господня

4 декабря — Введение во храм Пресвятой Богородицы

7 января — Рождество Христово

Помимо двенадесятих праздников православная церковь отмечает еще пять великих праздников.

14 января — Обрезание Господне и память святителя Василия Великого

7 июля — Рождество Иоанна Предтечи

12 июля — святых первоверховных апостолов Петра и Павла

11 сентября — Усекновение главы Иоанна Предтечи

14 октября — Покров Пресвятой Богородицы

Сроки проведения четырех многодневных постов приурочены к праздникам: Великий пост — к Пасхе, Петров пост — ко дню памяти апостолов Петра и Павла, Успенский пост — ко дню Успения Пресвятой Богородицы, Рождественский пост — ко дню Рождества Христова.

Рождество и Успение празднуются всегда в одни и те же дни — 7 января и 28 августа, и посты, которые им предшествуют, тоже начинаются всегда в одни и те же дни: Рождественский пост — 28 ноября, а Успенский — 14 августа.

День Пасхи — переходящий празд-



ник, следовательно, и начало Великого поста каждый год падает на разные дни. Каждый год изменяется и день празднования Троицы — ее отмечают через 50 дней после Пасхи. От дня празднования Пасхи зависит и продолжительность Петрова поста, точнее его начало — он начинается через неделю после Троицы. Конец его всегда приходится на 12 июля.

Недельное чередование постных дней то и дело изменяется, во-первых, потому, что в субботу и в воскресенье Великого поста разрешается послабление, во-вторых, потому, что посты прерываются, если на какой-то день выпадает праздник, в-третьих, потому, что если на обычный день падает печальное событие (например, Воздвижение Креста Господня), то соблюдают пост.

Православный пост накладывает ограничения на определенные продукты (мясо в пост запрещено).

Есть дни, когда разрешено все, есть дни, когда исключается только мясо, есть дни, когда разрешены только рыба и растительная пища, или только растительная пища без масла, или только «сухоядение», то есть постная холодная пища без масла, холодное питье. В некоторые дни вменяется полное воздержание от пищи до вечера или в течение суток.

К назначению поста церковь подходит индивидуально. Больным и людям, занятым тяжелым физическим трудом, беременным и кормящим женщинам позволительно некоторое послабление поста.

В таблице постов и праздников, составленной на 2000 год, показано, в какие дни какой пищи желательно придерживаться. Календарь соответствует строгому посту, миряне могут исполнять пост менее строго, по совету священника.

В однодневные посты по средам и пятницам, которые соблюдаются в

течение всего года, разрешается только пища без постного масла, если они не совпадают с праздниками. Исключение составляют сплошные седмицы (недели): Святки (7-18 января), Неделя мытаря и фарисея (21-26 февраля), Сырная, масленица (6-11 марта), Пасхальная, Светлая (1-6 мая), Троицкая (19-24 июня). После Пасхи до Троицы по средам и пятницам можно есть рыбу.

Однодневный строгий пост полагается в Рождественский сочельник (6 января) и в Крещенский сочельник (18 января). В эти дни запрещается есть до окончания службы или, как говорят в народе, «до звезды». Разговляются постной пищей.

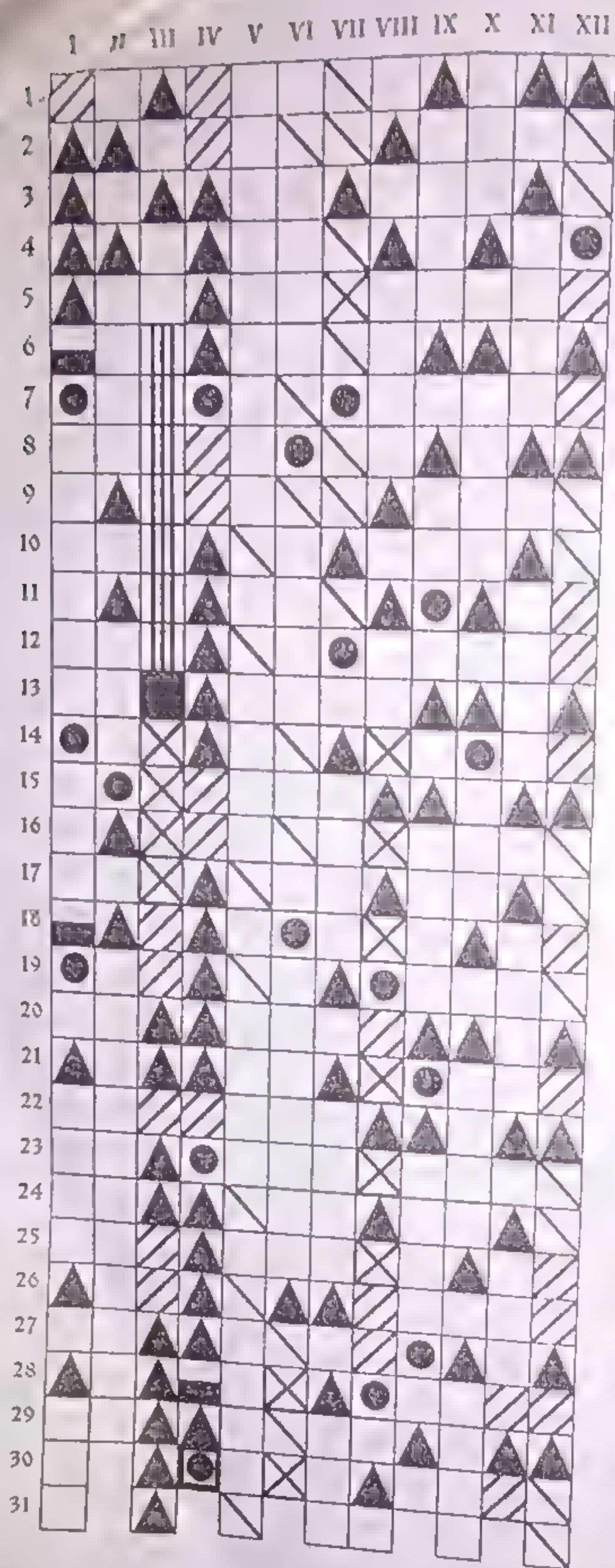
Однодневный строгий пост соблюдается в день Усекновения главы Иоанна Предтечи и в день Воздвижения Креста Господня. В эти дни разрешается употреблять только растительную пищу с постным маслом.







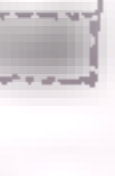
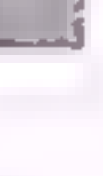


В праздники Рождества Христова и Богоявления, случившиеся в среду и пятницу, поста нет. В такие праздники, как Сретение Господне, Преображение Господне, Успение Пресвятой Богородицы, Рождество Пресвятой Богородицы, Покров, Введение во храм Пресвятой Богородицы, Рождество Иоанна Предтечи, святых апостолов Петра и Павла, апостола Иоанна Богослова, случившиеся в среду и пятницу, можно есть рыбу.

В 2000 году Великий пост продлится с 13 марта по 29 апреля. В последнюю неделю перед постом предписывается воздержание от мяса, но разрешены рыба, яйца, масло, сыр и другие молочные продукты. Масленицу принято отмечать веселыми гуляниями, а также поминать предков блинами. 12 марта — заговенье на пост, когда последний раз можно есть животную пищу.

Во все дни Великого поста разрешается только растительная пища





-  Разрешено все
-  Разрешено все, кроме мяса
-  Разрешены только растительная пища с постным маслом и рыба
-  Разрешена только растительная пища с постным маслом
-  Разрешена только растительная пища без постного масла
-  Разрешена только холодная растительная пища без постного масла, не подогретое питье
-  Полное воздержание от пищи весь день (до звезды)
-  Полное воздержание от пищи в течение суток
-  Праздничные дни
-  Пасха

без постного масла. По субботам и воскресеньям (кроме субботы на Страстной неделе) можно употреблять постное масло и пить виноградное вино. Особенно строгий пост соблюдается в первую, Крестопоклонную, и последнюю, Страстную, недели.

На время Великого поста приходится один из великих двенадесятих праздников — Благовещение Пресвя-

той Богородицы. Если этот праздник попадает на Великий пост, то пост ослабляется — разрешается есть рыбу, если на Страстную седмицу — разрешается растительное масло, а если совпадает с днем Пасхи, то празднуется в Пасху.

Во время Великого поста празднуется день Входа Господня в Иерусалим. В этот день в России принято освящать вербу. Отсюда и пошло другое название этого праздника — Вербное воскресенье (цветоносное). В этот день разрешается есть рыбу, а в субботу накануне праздника, в день Воскресения Лазаря, можно есть рыбную икру, а рыба не разре-



шена. Кроме того, в эту субботу пекли постные блины.

На Великий пост приходятся «сороки» — день сорока мучеников (22 марта), когда пост ослабляется: можно употреблять растительное масло. В этот день выпекали изделия из теста, замешанного на масле, в виде птиц — «жаворонков».

В основе великопостного питания лежит схема «щи да каша». Своевременное употребление горячих первых и вторых блюд обеспечивает энергетический запас, необходимый для плодотворной работы.

Следующий пост — *Петров* (26 июня — 11 июля). Ему, как и всем другим постам, предшествует заговенье — 25 июня. Этот пост хотя и не строгий, но полностью оправдывает поговорку «Петровки-голодовки»: к маю заканчиваются домашние заготовки. Разнообразит постный стол первая зелень — зеленый лук и щавель можно сочетать с дикорастущими травами (крапивой, снытью, борщевиком) при приготовлении зеленых щей. Можно готовить ботвинью и тюрю, окрошку из хлебного кваса. А русский квас из ягод очень питателен и хорошо утоляет жажду. Петров пост легче переносится и потому, что в течение него разрешено есть рыбу.

Третий, *Успенский*, пост четко определен по церковному календарю — с 14 по 27 августа. Заканчивается он празднованием дня Успения Пресвятой Богородицы. Если этот день приходится на среду и пятницу, то можно есть рыбу (скоромное есть нельзя).

Успенский пост — краткий, но строгий. Несколько смягчается он по субботам и воскресеньям, когда разрешено употреблять постное масло и вино.

На время этого поста выпадает праздник Преображения Господня. В этот день разрешаются рыба, постное масло и виноградное вино.

Но главное, как и в Великий пост,

духовная сосредоточенность: нельзя предаваться шумным развлечениям, петь. Ссориться считается грехом.

Начало поста отмечают как день Происхождения честных древ Животворящего Креста. В народе его называют «Первый Спас», или «Медовый Спас». К этому дню пекли пироги с медом, варили «медяные» квасы; в праздник ели сотовый мед со свежими огурцами. В этот день освящают мед.

День Преображения Господня называют «Вторым Спасом», или «Яблочным Спасом». В этот праздник освящают яблоки.

Во время Успенского поста в повседневное меню по-прежнему входят «щи да каша», но все они готовятся с добавлением свежих овощей и зелени. Огурцы, помидоры, редис и другие овощи разнообразят стол. А из фруктов и ягод, которыми богат август, можно приготовить вкусные первые блюда.

*Рождественский пост* длится 40 дней — с 28 ноября по 6 января. Он начинается после дня святого апостола Филиппа (27 ноября), поэтому его еще называют Филипповский или Филиппов пост.

Во все дни поста, кроме среды и пятницы, разрешается растительное масло. Рыбу можно есть только по большим праздникам, например в день Введения во Храм Пресвятой Богородицы (4 декабря), а также во все субботы и воскресенья до дней Рождества Христова — до 2 января, когда пост устрожается.

Рождественский пост не ограничивается лишь принятием постной пищи: во время поста запрещается петь и плясать, напиваться пьяным.

Православная церковь советует не только в посты, но и в течение всего года соблюдать умеренность в еде. Считается, что строгие посты напрасны, если за ними следует излишнее употребление пищи.



# ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО

Мы меняемся непрерывно. На рубеже веков эти изменения проявляются особенно отчетливо. Они заставляют задуматься: каким будет мир в новом тысячелетии?

На Западе принято пользоваться такими характеристиками общества, как индустриальное, постиндустриальное, информационное, «открытое»... Нас приучали к другому: капитализм, империализм, социализм. Надо признать, что и те и другие определения не очень информативны.

Гораздо существеннее такие характеристики, как развитие технологий, экономики, властных структур, уровень морали, культуры, экологии, состояние здоровья населения. С этой точки зрения, зрелое общество, на пример в странах Западной Европы, выглядит приблизительно так: годовой доход на душу населения — до 15-25 тысяч долларов; прирост доходов замедляется на 2-3% в год; рыночная экономика; госсобственность — 20-40%; пределы материального неравенства не превышают отношения 1:10; разделение ветвей власти; развитая многопартийная демократия; социальные расходы — пенсии, здравоохранение, образование и прочее составляют половину бюджета; образование длится 18-20 лет; низкая детская смертность; продол-

жительность жизни до 70 лет; в промышленности преобладают высокие технологии; природа ухожена.

Специалисты ООН предложили измерять качество жизни «индексом человеческого развития» (ИЧР), объединяющим четыре коэффициента: реальный доход на душу населения (в тысячах долларов, с учетом их покупательной способности в данной стране); продолжительность жизни; грамотность взрослых; обобщенный показатель состояния среды обитания.

Каждый год ООН выпускает книгу статистики, охватывающую 174 страны. Их делят на три группы: развитые (45 стран, 19% населения планеты), развивающиеся (94 страны, 72% населения) и менее развитые (35 стран, 9% населения). В ООН постеснялись назвать эту группу стран «бедными». До распада СССР отдельно выделяли социалистические страны. По экономическим показателям некоторые из этих стран попадали в развитые, но по другим — всегда во вторую группу. В ней они пребывают и сейчас.

На 1999 год в развитых странах годовой доход на душу населения — 22000 долларов; продолжительность жизни — 77 лет; грамотность взрос-



ных — 98%; природа оценена в 79 баллов. ИЧР — 0,904.

В развивающихся странах эти цифры гораздо ниже: 3300 долларов, 67 лет, 76% грамотных, природа — 64, ИЧР — 0,662. В менее развитых (бедных): 980 долларов, 50 лет, 48% грамотных, природа — 30, ИЧР — 0,416. Для ориентировки назову средние цифры по всему миру: 6300 долларов, 67 лет, 78% грамотных, природа — 63, средний ИЧР — 0,706.

Цифры по России и Украине плохие. Россия — 4370 долларов, 66,6 лет, 149 млн. грамотных. Украина — 2190 долларов, 68,8 лет, 49 млн. грамотных. Кроме высокой грамотности (99%), другие цифры ниже средних для развивающихся стран. По ИЧР Россия находится на 71-м месте, Украина — на 91-м.

Неравенство в мире огромно. Богатая пятая часть населения земли владеет 86% всех доходов. Бедная пятая часть — 1%. Разброс приростов доходов по странам — еще больше. Особенно отстают бедные страны. Во многих из них за период с 1965 по 1997 годы доход на душу населения даже уменьшился. Найти логику в этом процессе довольно сложно. Например: социализм как таковой плох, но тем не менее китайский социализм за 20 лет повысил экономику в 8-10 раз. В двух Кореях народ один, но на юге — рост экономики, а на севере — застой. В постсоциалистической Чехии доход на душу населения — 10500 долларов, а на постсоциалистической Украине — 2190.

У каждой из бедных стран свои беды. Но есть и много общего. Поэтому и пути к благосостоянию у них сходные. Первый рецепт — необходимость сильной власти. Демократия и полный набор гражданских прав (при бедности, отсутствии объединяющей идеи, кризисе культуры и тра-

диций потребления) не позволяют разрешить противоречия между ветвями власти, партиями, кланами и группами. Без сильной власти легко погрязнуть в преступности, раздорах, забастовках, лишиться инвестиций, да и отечественный капитал упустить за границу.

Второе горькое лекарство, которое можно прописать этим странам: затраты на социальную сферу должны соответствовать уровню экономики.

Третий рецепт: начальный быстрый рост экономики невозможен без жестокой эксплуатации. А значит, для достижения приемлемого уровня народу сначала придется пережить бедность.

## Глобализация

Суть глобализации — в росте международных связей, взаимозависимости стран, распространении новых технологий, единых стандартов жизни. Этот процесс идет во всех сферах, сам по себе, без плана. Его двигателем являются исконные человеческие качества: стремление к лидерству, к подражанию, любопытство — только воплощенные в странах и организациях, а не в лицах.

Как и во всем, в глобализации есть свои плюсы и минусы. Сначала скажу о плюсах.

1. Мировая экономическая система. На глобализацию экономики работают мощные банки и транснациональные корпорации (ТНК). Заключено множество международных соглашений: о свободной торговле, об открытых границах, таможенных, экспортных квотах и т.п. Страны с однотипной экономикой и идеологией стремятся к глубокой интеграции. Пример — Европейское Сообщество.

2. Техника. Спутниковая связь, сотовые телефоны, интернет охвати-



ли всю планету и сделали информацию доступной всем. Международный транспорт увеличил потоки пассажиров и грузов.

3. Политика. Всеобщее распространение получили стандарты демократии и защиты гражданских прав. По крайней мере, так объявили большинство государств, хотя некоторые явно поторопились. Объединяющей силой является ООН. Она осуществляет и координирует оказание гуманитарной помощи. Совет Безопасности совместно с Европейским Сообществом и НАТО успешно останавливают локальные военные конфликты, ограничивая их распространение.

4. Экология. Забота об окружающей среде становится частью «морали человечества». Проводятся международные конференции, заключаются соглашения по защите природы.

В целом — глобализация способствует распространению идей гуманизма: защиты гражданских прав, равенства, борьбы с бедностью, просвещения.

Но, к сожалению, не все так благополучно, как кажется на первый взгляд. Глобализация не остановила, а даже усилила расслоение стран: вперед выходят богатые, энергичные, умные. Те, кто не сумел включиться в мировую экономику, обречен на отставание. К их числу — увы! — относятся все страны СНГ.

Глобализация несет с собой и прямые угрозы. Например, финансовый кризис в одной стране может быстро охватить полмира — как это и случилось в 1998 году. Миллионы людей оказываются в бедности, а некоторые страны могут потерять политическую стабильность, как Индонезия в 1996 году.

Идет укрупнение транснациональ-

ных корпораций. Некоторые из них по богатству превосходят бюджет средней страны и становятся важной политической силой.

Международные торговые и финансовые связи используются для отмывания капиталов, торговли наркотиками и оружием и служат средством маскировки для политических террористов.

Распространение голливудской продукции и поп-музыки вытесняет национальную культуру и даже угрожает самобытности некоторых народов. Одновременно снижается уровень морали, что отчасти способствует росту преступности.

И все-таки глобализация скорее полезна, чем вредна. Но главное — она идет, и остановить ее невозможно. Поэтому нужно к ней приспособиться, использовать ее преимущества и торопиться с включением в общий поток.

## Однополюсный мир

С древних времен в разных частях света возникали самодостаточные цивилизации со своей культурой. Они завоевывали более слабые страны, создавая империи. Однако большие расстояния, слабое развитие транспорта и связи не позволяли объединить всех в одну монолитную державу. Мир оставался многополюсным. Во второй половине нашего века число полюсов сократилось до двух — США и СССР.

Но вот распался Советский Союз, а с ним и Варшавский пакт. Россия наследовала ядерный щит, но без мощной экономики он уже не может притянуть соседей. Тоталитарный социализм уступил в экономическом и идеологическом соревновании либерализму, социал-демократии и даже религиозному фундаментализму Вос-



тока. Правда, еще держится социализм с «китайской спецификой», но и он дрейфует в сторону либерализма. Кубу и Северную Корею в расчет можно не принимать — мировую революцию они не разожгут. Так что обозначился единственный полюс силы — Соединенные Штаты.

Сторонники многополюсного мира из числа самых сильных стран ущемлены тем, что они лишены шансов занять первое место. Недовольство своей участью они преподносят как ущерб прогрессу из-за ограничений в соревновании стран друг с другом. Так ли это? В любой стае лидерство и борьба за повышение статуса присущи всем членам стаи. Но большинство «средних» и «слабых» не мечтают о первом месте. Им выгодны порядок и устойчивость, которые под-

держивает вожак. В равной степени это касается и «стаи стран». Даже если лидер так силен, что для соперников первое место недостижимо, остается борьба за второе и третье места. То есть стимул для соревнования и напряжения сил сохраняется, но уже без риска гибели человечества в мировой войне.

Реальными конкурентами для США в борьбе за первенство являются Европейское содружество, Китай, Япония и Россия. Изучение данных позволило мне прикинуть соотношение сил соперников по ряду показателей. Для простоты я выбрал три важнейших показателя. Кроме того, добавлено соотношение соперников по численности населения. Цифры не претендуют на точность, но грубую ориентировку дают.

	США	Китай	Европа	Япония	Россия
Прирост доходов на душу населения	1	0,45	1	0,4	0,1
Наука и технология	1	0,1	0,5	0,4	0,3
Мощь вооружения	1	0,1	0,3	0,05	0,3
Сумма всех трех	3	0,65	1,8	0,85	0,7
Население, млрд. чел.	0,3	1,2	0,5	0,15	0,15

Прирост экономики в Китае через двадцать лет, скорее всего, существенно замедлится. Через 30-50 лет Китай, возможно, и догонит США по доходу на душу населения, но отставание в науке, технологиях и качестве вооружения все равно останется.

США тратят на оборону почти столько же, сколько их конкуренты вместе взятые. Крайне важным фактором развития Америки является интеллект страны. Мощные лаборатории привлекают ученых со всего мира, в том числе и из стран-конкурентов. Расходы на науку в США огромны. У американцев почти половина Нобелевских премий по науке,

80% патентов. В то же время образование, культура и демократия, присущие США, стимулируют в других странах свободу, развитие гражданских прав и заботу об экологии, поэтому их гегемония не грозит миру возвратом к социализму или фашизму. Даже наоборот — гарантирует от экстремистских вспышек в отдельных странах.

Разумеется, антагонизм между странами не исчезнет, но и не выйдет за безопасные рамки соревнования. Как в стае: ссорятся, но не до убийства. За десять лет фактической гегемонии США суммарные расходы на вооружение в мире уменьшились



вдвое. Почему? Просто страны, не претендующие на лидерство, успокоились. Им нечего гадать, к какому лагерю примкнуть, и они поняли, что не стоит затевать драку между собой: лидер не допустит. Когда нет шансов для себя, не так важно, кто станет вожаком. Ну а претенденты на гегемонию — Россия и Китай — конечно, недовольны. Но для абсолютного лидерства у них нет пока экономических и интеллектуальных сил.

### **Глобальные проблемы: человечество не погибнет**

Вот динамика главных показателей последнего столетия: население выросло в 3,7 раза, экономика — в 40 раз, грамотность — приблизительно с 13 до 82%, продолжительность жизни — с 50 до 67 лет. Практически все колонии получили независимость. Демократия утвердилась почти повсеместно.

К сожалению, отрицательные факторы цивилизации тоже прогрессируют. Неслучайно три десятилетия назад были сформулированы так называемые «глобальные проблемы человечества». В свете последних тенденций эти проблемы выглядят так:

1. **Рост населения.** Темпы прироста по сравнению с шестидесятыми годами замедлились почти вдвое. Есть уверенность, что лет через 50-70 произойдет стабилизация населения на уровне 9-11 миллиардов. Это много, но все же переносимо для природы.

2. **Истощение ресурсов.** Рост населения неизбежно ведет к наращиванию темпов производства. Производство же напрямую зависит от запасов природного сырья, которое, как известно, не бесконечно. Однако энерго- и материалоемкость производства в развитых странах уже

уменьшилась вдвое и продолжает уменьшаться. Разведка ископаемых стабильно обгоняет рост потребностей промышленности.

3. **Угроза экологической катастрофы.** Уменьшается площадь лесов и количество пресной воды, вымирают биологические виды, загрязняются океаны, расширяются пустыни, надвигается глобальное потепление. Станут ли эти процессы фатальными для нашей планеты? Вероятнее всего, нет. НТП обещает сокращение отходов производства и улучшение их утилизации до уровня, достаточного для безопасности. Есть надежда, что рост вредоносного воздействия техники на природу удастся замедлить. Расширятся «зоны сохранной природы», которые уже сегодня существуют в Европе, Северной Америке, Японии. Агротехника и биотехнологии компенсируют сокращение посевных площадей и обеспечат население пищей. Что же касается здоровья людей, то оно в большей степени зависит от материального благосостояния, культуры и развития медицины, чем от загрязненности среды. А эти факторы цивилизация в состоянии обеспечить.

4. **Угроза тотальной ядерной войны,** кажется, миновала, но стабильности угрожают многочисленные межэтнические, религиозные и идеологические конфликты. Они разделяют страны, ведут к террору, к возникновению агрессивных режимов, распространению и накоплению атомного и химического оружия в соперничающих странах. Наркотики тоже стали фактором угрозы благополучию человечества. Надежда — на однополюсный мир. Ведь многие проблемы решаются проще, когда есть авторитетный (и богатый) арбитр, к тому же владеющий большой ядерной дубинкой.



Положительные тенденции еще не возобладали, но надежда появилась. Самое обидное, что возможности науки, техники и мировой экономики уже сейчас позволяют отрегулировать рождаемость во всем мире, обеспечить всех пищей, энергией и материалами, ликвидировать экологически опасные отходы. Мешают качества, биологически присущие человеку: стремление к лидерству, эгоизм, алчность. И — неразумность. Но это небезнадежно, ведь прогресс касается и накопления опыта. По крайней мере, мониторинг среды уже налажен, и обвальная катастрофа в планетарном масштабе на сегодняшний день невозможна. Разговоры о необратимой деградации биологических систем — пустые. Популяции животных и растений живут автономно, приспособляемость их велика, и пока светит солнце — одновременно на всей планете они погибнуть не могут. Наконец, можно надеяться, что, когда угроза достигнет опасной черты, меры будут приняты. Страх подтолкнет Разум.

### Прогноз

Прежде чем делать прогнозы, полезно оглянуться на начало уходящего века. Тогда в США, Франции, Англии уже существовали отработанные демократии и механизмы капитализма. Мировая общественность надеялась на спокойную жизнь и чудеса техники: автомобили, самолеты, телефоны... Дальше произошло то, чего не ждали: мировая война, революции, социализм, фашизм... Потом на фоне противостояния Запада и СССР в мире появилось множество разрушительной техники: ракеты, ядерная и атомная бомбы... За последние полвека успехи экономики и науки резко уменьшили смертность,

увеличили производство. Радио, телевидение, компьютеры — разве можно было все это предвидеть? Разумеется, фантасты описывали нечто подобное, но ведь они еще массу всякого вздора придумывали — кто же им верил?

Описывать будущее — дело вообще рискованное. Но кое-что уже ясно. В недалеком будущем человечество будет отягощено грузом 9-11 миллиардов жителей (из них 30% стариков), устаревшей техникой, медленным ростом доходов, ухудшением экологии. Поэтому на быстрый прогресс в планетарном масштабе рассчитывать не приходится. Тем более что и сами люди не превратятся в ангелов. В мире останутся и жадность, и жестокость, и голод, и бедность. Разве что не возрастут их размеры, поскольку бедные страны перейдут постепенно в «средние», а «средние» подтянутся к богатым, и благосостояние таким образом будет неуклонно расти.

Развитие интернета изменит многое: образование, бизнес, коммуникации, СМИ. Интернет ликвидирует железные занавесы, распространит идеи зрелого общества по всему миру, даст демократии обратные связи.

Генетика и биотехнологии откроют новые возможности развития медицины, решат проблемы питания. Искусственный интеллект коренным образом преобразует сферу управления и внедрит творческое начало во все области деятельности человека.

Но главные принципы отношений между людьми в целом останутся неизменными. Они заложены великими религиями еще в позапрошлом тысячелетии, а может быть, и раньше — в этике первобытной стаи. Суть этих принципов — достижение устойчивости и прогресса. Так что будущего бояться не нужно. Выживем!





## LA COLOMBE POIGNARDÉE ET LE JET D'EAU

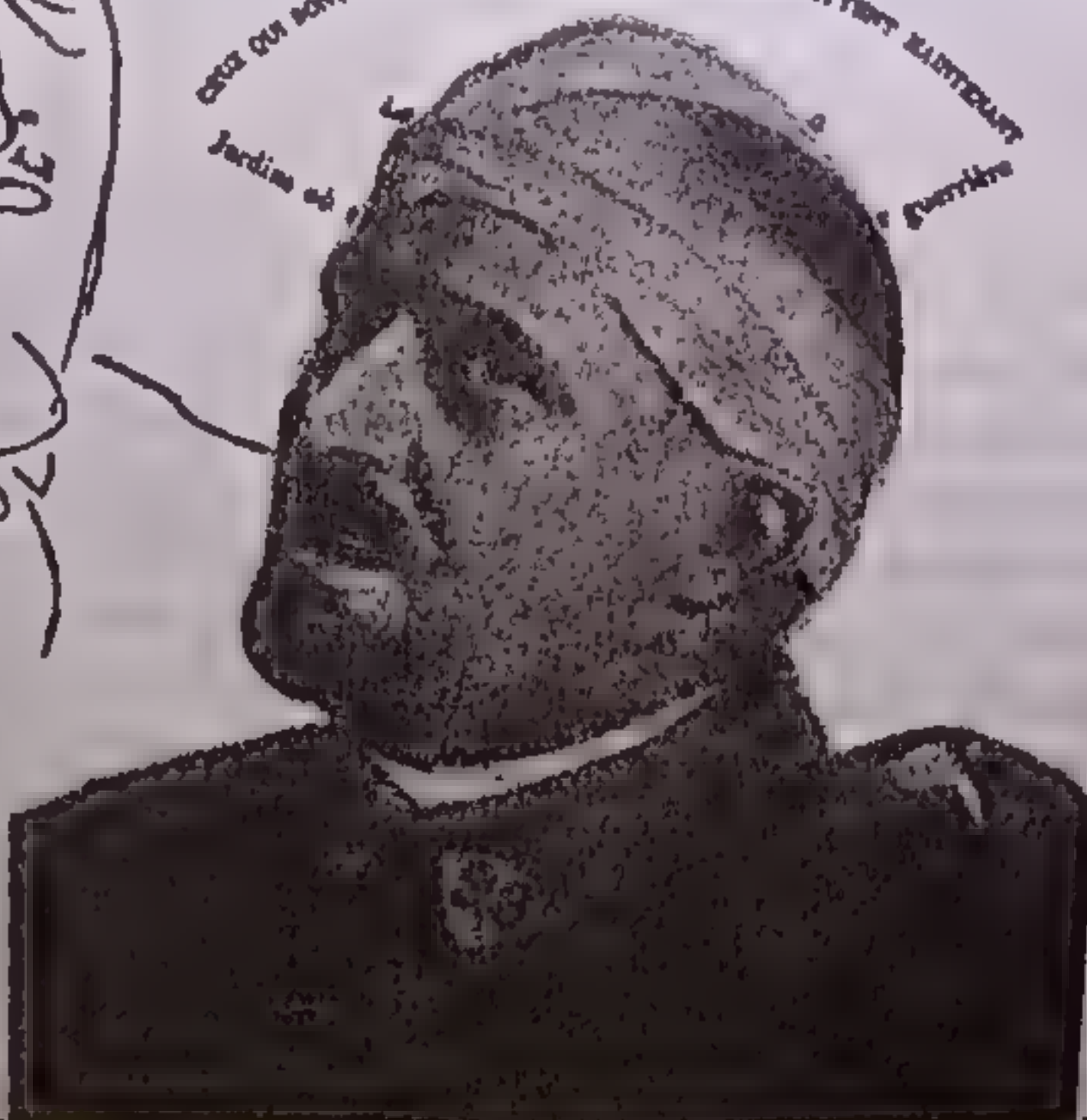
Douces figures po<sup>gnardée</sup> Chères lèvres fleuries  
 MIA MAREYE  
 YETTE LORIE  
 ANNIE et toi MARIE  
 où vous êtes  
 jeunes Mais Ellen  
 près d'un  
 jet d'eau qui  
 pleure et qui prie  
 cette colombe s'extase



Tous les souvenirs de nos jours ?  
 O mes amis partis en guerre ?  
 Saillissent vers le firmament Dont les noms se mélancolisent  
 Et vos regards en l'eau dormant Comme des pas dans une église  
 Meurent mélancoliquement Où est Crémieux qui s'engage  
 Oh sont-ils Braque et Max Jacob De souvenirs mon âme est pleine  
 Derrière ces yeux gris comme l'aube je jette d'eau pleurs sur ma peine



CEUX QUI SONT PARTIS À LA GUERRE AU NORD SE BATTENT ENTOURANT  
 JARDIN où la guerre





# LA COLOMBE POIGNARDÉE ET LE JET D'EAU

Douces figures poignardées  
MIA Chères lèvres fleuries

YETTE MAREYE  
ANNIE LORIE  
MARIE

MAIS  
près d'un  
jet d'eau qui  
pleure et qui prie  
cette colombe s'extasia

Tous les souvenirs de nos amis ?  
O mes amis partis en guerre ? O sont Raynal Billy Delise  
saillaient vers le firmament Dont les noms se mélancolisent

Et vos regards en l'eau dormante Comme des pas dans une église  
Moururent mélancoliquement Ob est Crémnitz qui s'engage  
Oh sont-ils Braque et Max Jacob De souvenirs mon âme est pleine  
Dernier aux yeux gris comme l'oubli le jet d'eau pleure sur ses péchés

CEUX QUI SONT PARTIS A LA GUERRE AU NORD SE DATTENT MAINTENANT  
Jardins où se battent les guerriers



Моя молодость брошена в ров,  
Как букет увядших цветов.  
Дни приходят поры осенней —  
И презренья и подозрений

На холсте пейзаж намалеван,  
Кровь струится в поддельной реке,  
Под раскрашенным деревом клоун  
Одинокó мелькнул вдалеке.

Луч, скользнув, поспешил убраться.  
Бледность губ твоих. Пыль декораций.  
Вспышка выстрела. Крик. И в ответ  
На стене ухмыльнулся портрет.

Рама сломана. В воздухе душном,  
Между звуком и мыслью застыв,  
Над грядущим и над минувшим  
Ворожит непонятный мотив.

Моя молодость брошена в ров,  
Как букет увядших цветов.  
Дни приходят поры осенней —  
И прозренья и сожалений.

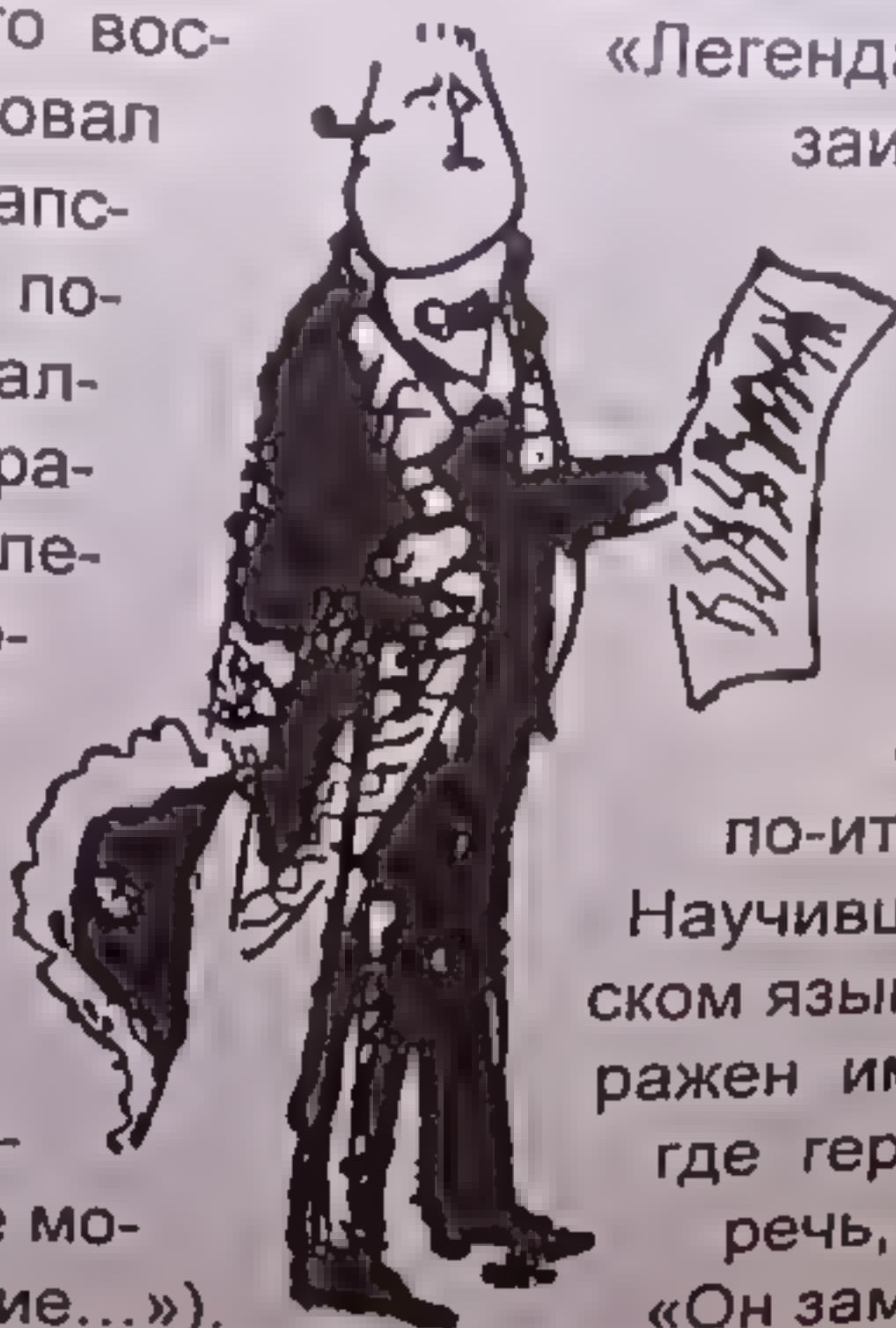


# МОСТ

## Гийома Аполлинера

Ребенок, родившийся 26 августа 1880 года, был поначалу зарегистрирован в римской мэрии под вымышленной фамилией Дульчины. Лишь некоторое время спустя опаматовавшаяся мамаша признала младенца, дав ему и фамилию, и гражданство. Внебрачное дитя дочери польского эмигранта российской подданной Ангелики Костровицкой получило пышное имя Вильгельм-Альберт-Владимир-Александр-Аполлинарий. Впоследствии из первого и последнего имен образовалось французское Гийом Аполлинер.

Собственно говоря, своей фамилией поэт обязан деду — штабс-капитану русской армии Михаилу-Аполлинарию Костровицкому, который после поражения польского восстания 1863 года эмигрировал в Италию и поступил в папскую гвардию (братьям его повезло меньше: Юзеф оказался в Сибири, Адам — на Урале). Костровицкие принадлежали к старинному польскому роду. Адам Мицкевич не раз гостил в имении прабабки Аполлинера Людвики Костровицкой, а уезжая в ссылку, посвятил ей стихотворение «Матрос» («Погибнуть страна не может, // Где жены и девы такие...»).



Если происхождение по материнской линии более или менее ясно, то в отношении отца существовало несколько версий. Называли друга матери итальянского офицера Франческо д'Аспермона. По другой версии отец поэта — дальний родственник матери, сын одной из виленских Костровицких, жившей при венском дворе, и Наполеона II — прямого потомка Бонапарта, прозванного Орленком. Гонимый всеми, он умер в Вене в 1832 году. Самому поэту явно пришлась по душе эта версия. В повести «Затравленный орел» Аполлинер рассказывает о старце в маске с орлиным профилем, который во время расправы над ним кричал: «На помощь! Я — наследник Бонапартов!».

«Легенда такого свойства должна заинтересовать французов»,

— гордо заявлял Аполлинер, мечтавший о «прекрасной Франции». «До пяти лет, — рассказывал Аполлинер, — я не знал ни слова по-французски, болтая лишь по-итальянски и по-польски.

Научившись читать на французском языке, я был совершенно поражен им. Помню один рассказ, где герой произносит длинную речь, а затем автор замечает: «Он замолк». Не будучи силен в



ографии, я понял это так: «Он убивает себя» (эти две фразы по-французски звучат совершенно одинаково). И долгое время после этого я был убежден, что во Франции ораторы, закончив выступление, совершают самоубийство». Французский поэт Клод Руа замечает по этому поводу: «Быть стихотворцем — значит быть способным к некоему мудрому удивлению языком... Слова, которые вдруг оказываются сюрпризом, способность играть ими, возможность стать жертвой обмана с их стороны, но и одновременно управлять ими, прелестно путаться в них — во всем этом сила иностранца Аполлинера».

Кем же ощущал себя «иностранец Аполлинер»? В парижской регистрационной карточке 1899 года в графе «национальность» он записал: «Итальянец. Русский», а на полях меланхолично добавил: «Во мне смешаны кровь славянская и латинская...».

Мать его представлялась то полькой, то русской, иногда именovala себя «русской дамой Ольгой Костровицкой», а порой даже «Ольгой Карповой». Неудивительно, что ее мечтательному сыну Москва казалась «священным городом». Аполлинер сочинял стихи о «бородатых варягах и пращуре Рюрике» и даже пытался освоить русский язык. При этом он мечтал о французском гражданстве. Но получил его лишь 9 марта 1916 года, будучи на фронте, за неделю до рокового ранения в голову, которое через два года и свело его в могилу.

В 1907 году новый друг Аполлинера Пабло Пикассо знакомит его с 22-летней художницей и поэтессой Мари Лорансен. Они пробудут вместе пять лет, и, возможно, эти годы окажутся самыми значительными в жизни Аполлинера.

На эту необычную пару обращали внимание даже на богемном Монмартре, даже в артистическом кабачке «Лапэн ажилъ» («Ловкий кролик»), хозяин которого, папаша Фреде, чудно играл на гитаре, а его любимица козочка Лоло бродила по залу в поисках посетителя, который дал бы ей пригубить коньяку из своей рюмки. Атмосфера этого кабачка очень подходила Аполлинеру. К 27 годам он успел поработать журналистом и критиком и еле оправился от сумасшедшей любви к англичанке Анни Плейден, встреченной им во время путешествия по Рейну.

Он пишет в эти годы «Песнь несчастного в любви», «Безвременник», «Убийство поэта». А в начале 1913-го вышел самый знаменитый его сборник под названием «Алкоголи». Наивное дитя той эпохи, он верил, что жизнь в только что наступившем XX веке будет «чистой, как спирт».

Если стоять на левом берегу Сены спиной к Эйфелевой башне, прямо перед глазами окажется Иенский мост, а четвертым влево будет тот самый мост Мирабо, по которому поэт десятки раз пересекал реку, спеша с «демократического» левого берега на «буржуазный» правый, в тихий пригород Отёй, где жили мадам и мадемуазель Лорансен. Гертруда Стайн так описывала эту семью: «Ведя странную жизнь и создавая свои странные картины, Мари Лорансен продолжала жить с матерью, очень спокойной, очень приятной, исполненной достоинства женщиной, и их быт напоминал монастырский. В их небольшой квартирке всюду висели вышивки матери по рисункам Мари Лорансен. Мари относилась к матери в точности как молодая монашенка к более почтенной. Все было очень странно...».



В сборнике «Алкоголи» есть стихотворение «Мост Мирабо», посвященное расставанию поэта с его самой большой и самой трагичной любовью — Мари Лорансен.

Из всех 35 парижских мостов тот, что носит имя знаменитого оратора Великой французской революции Оноре-Габриэля Мирабо, — дальше всех от туристской круговерти, до него не добираются речные трамвайчики, но это и к лучшему: нет суеты, можно постоять, облокотясь на перила, и посмотреть вниз, туда, где

Под мостом Мирабо тихо Сена течет  
И уносит нашу любовь  
Я должен помнить: печаль пройдет,  
И снова радость придет

Ночь приближается, пробил час —  
Я остался, а день угас

Во французском оригинале отсутствует пунктуация. «Знаки препинания бесполезны, ибо подлинная пунктуация — это ритм и паузы стиха», — решил Аполлинер. Этим, по существу, формальным приемом был отмечен важнейший рубеж во французской поэзии — переход от классического к современному стихосложению.

Во французской критике принято говорить о «рукопожатии» Поля Верлена и Гийома Аполлинера, последнего классика и первого модерниста, хотя в год, когда умер Верлен, Аполлинеру было всего шестнадцать. Они и в образе жизни были в чем-то схожи. Верлен — пьяница, глушивший абсент стаканами, буян, скандалист и одновременно, как говорили близко знавшие его, «младенец, тянувший ручонки к Деве Марии». И Аполлинер — наивный, чистый, но и тиран, самодур, оправдывавший порою свой первый литературный псевдоним —

Гийом Макабр («мрачный, погребальный»).

Его очень любили рисовать друзья — Пабло Пикассо и Морис Вламинк, Анри Матисс и Макс Жакоб, Жан Кокто и, конечно же, Мари Лорансен. Гертруда Стайн уверяла, что у Аполлинера голова — «как у императора позднего Рима», многие сравнивали его с Цезарем, с Вергилием...

7 сентября 1911 года Гийом Аполлинер был арестован. Обвинение звучало поистине чудовищно: причастен к похищению из Лувра «Моны Лизы» Леонардо да Винчи! К ответственности был привлечен и Пабло Пикассо. Что же произошло?

После кражи «Моны Лизы» 21 августа (как выяснилось позже, это сделал один итальянец, вознамерившийся вернуть шедевр Леонардо своей родине) пресса заговорила и о других похищениях из Лувра. Тогда-то Аполлинер и догадался о происхождении нескольких статуэток, которые переписчик рукописей, некто Пьере, показывал и даже оставлял на хранение ему и Пикассо. Поэт решил вернуть статуэтки в музей, широко известив об этом общественность через газеты, для чего написал письмо редактору «Пари-журналь», не подозревая, какой повод дает для скороспелых газетных сенсаций и разоблачений. Тут же появилась большая статья, в которой Аполлинер обвинялся в краже не только статуэток, но и «Моны Лизы». Скандал был грандиозный, пресса неистовствовала: «Иностранец! Вор! Сомнительный виршеплет!» Многие тогда отвернулись от Аполлинера. Самым страшным для него было то, что его покинула Мари Лорансен...

Справедливость все же восторжествовала, поэта выпустили из тюрьмы, а скандальные публикации в



прессе вдруг оказались хорошей рекламой. Интерес к его творчеству повысился — вскоре после этого и вышел сборник «Алкоголи». Но чувство ускользающего времени, мучившее ранее Верлена, теперь все больше овладевало Аполлинером. В повести «Убийство поэта» он предугадал собственную судьбу. От тяжелого ранения в голову, полученного на фронте, он так и не смог оправиться, и разразившаяся в Европе в 1918 году эпидемия «испанки» добила его. Гийом Аполлинер скончался 38 лет от роду, оставив неопубликованными более двух третей стихотворений

С большой долей уверенности можно сказать, что лирику Аполлинера питали два чувства: жажда любви и жажда мистификации. Его жизнь обросла такими мифами, что и солидные энциклопедические словари сопровождают фамилию «Аполлинер» пометкой «мистификатор». Канонический для Франции толковый словарь «Ларусс» более точен: «Он сориентировал поэзию символизма на новые направления, которые явились предвестниками сюрреализма». Предвестник сюрреализма — это значит, предтеча Луи Арагона в поэзии, Сальвадора Дали в живописи. Кстати сказать, сам термин «сюрреа-

лизм» появился в предисловии Аполлинера к его скандальной пьесе «Грудь Тиресия» (1917 г.).

Уйдя из-под влияния Верлена, но будучи крепко связанным с ним, Аполлинер метался между традиционализмом и модернизмом, между стремлением к новому языку, которого требовало время, и любовью к античности, между страстью к классическому французскому стихосложению (он знал наизусть гения Возрождения Ронсара) и простеньким уличным шансоном. Не случайно в 1909 году он одновременно опубликовал эссе о «поэзии символизма» и рассказ под выразительным заголовком «Гниющий обольститель», где в безумном хороводе кружатся маги и друиды, прекрасная троянка Елена и волшебник Мерлэн из галльских саг. Он и войну воспринял как авантюру, которую считал и чудесной, и ужасной. Когда стихал бой, Аполлинер на дне окопа сочинял свои фантастические поэмы...

11 ноября 1918 года, в день официального окончания первой мировой войны, перед домом Аполлинера собралась толпа его поклонников, скандировавшая: «Гийом! Гийом!». Люди не знали, что уже двое суток, как его нет в живых.

## Коэффициент эрудиции

Назовите произведения, герои которых здесь перечислены:

1. Кирсанов
2. Ламме Гудзак
3. Доктор Борменталь
4. Хиггинс

5. Гумберт-Гумберт
6. Сквайр Трелони
7. Розенкранц
8. Клерфэ

9. Госпожа Простакова
10. Растиньяк
11. Холден Колфилд
12. Вальсингам

Ответы на стр. 102



# СОПЕРНИЦА ЕКАТЕРИНЫ ВЕЛИКОЙ

Елизавета Ксаверьевна Воронцова, одна из прелестных муз Пушкина, слыла красавицей. Помните эти строки: «Никто ее любви небесной не достоин. Не правда ль: ты одна... ты плачешь... я спокоен...». Но и она не могла сравниться красотой со своей матерью — графиней Александрой Браницкой. Скорбна и драматична ее судьба.

Урожденная Энгельгардт, Александра Васильевна была одной из племянниц всемогущего Потемкина. Любимой его племянницей и — любовницей. Соперницей и — подругой Екатерины II...

Александра вместе с сестрами жила под присмотром матери Потемкина Дарьи Васильевны в небольшом смоленском имении. Жили скромно, если не сказать стесненно. И вдруг, словно по волшебству, их жизнь изменилась. Звезда их дядюшки воссияла — и как! Он вспомнил о бедной родне своей, о матери, прозябавшей в Смоленской губернии, и купил им особнячок в Москве, на Большой Никитской.

Тогда Потемкин и увидел впервые свою старшую племянницу Александру. Необыкновенная красота ее сразила 35-летнего баловня женщин.

Не забудем: он и сам был хорош, мог, вскружить голову любой. А что говорить о бедной девушке: она влюбилась в него сразу и на всю жизнь.

В 1775 году Потемкин добивается, чтобы Александра Энгельгардт была пожалована фрейлиной ко двору Екатерины. Она переезжает в Петербург. Так началась эта любовь, сумасшедшая, не признающая никаких препятствий, непозволительная с точки зрения любой морали.

Очертя голову Александра бросилась в манящий, упоительный омут. Ее красоте дивится свет. Ей завидуют. Перед ней преклоняются. Сам Державин, уже воспевавший властвующую Фелицу, начертал надпись к ее портрету:

Героя древнего ты именем сияешь,  
Который свет себе войною покорил,  
Но боле ты сердец красой своей пленяешь,  
Чем он оружием народов покорил.

Сердца пленялись без счета. Но Александре Васильевне нужно было только одно — Потемкина. А оно не ведало постоянства.... Подрастали сестры Александры, все были «лица бесподобного», и одна за одной становились любовницами дядюшки. Как говаривали в Петербурге, Потем-



кин из племянниц устроил в своем дворце целый гарем.

Мать фаворита, Дарья Васильевна, была в отчаянии. Боль и позор уносили ее последние силы. Она, укоряя сына, слала ему письмо за письмом, а он, не читая, бросал их в пылающий камин...

Александра Васильевна была слишком умна, чтобы устраивать сцены. Да и разве был бы от них толк?

Она стоически переносила измены

Григория Александровича даже с родными ее сестрами, лишь бы не потерять — уже не любовь — дружбу! Может быть, тем и снискала расположение императрицы. И вот — «сделалась одним из ближайших ей лиц».

Странная дружба, не правда ли? Соперницы и — подруги. Казалось бы, чувство к одному мужчине не могло не вызвать ненависти. Но... Екатерине, как и всем при дворе, была известна любвеобильность Потемкина, она смотрела сквозь пальцы на его жуирство, потому что прекрасно понимала: сама — вне конкуренции. К тому же дни сумасшедшего увлечения ушли, он оставался дорог обоим — близкий, родной человек, со всеми его

недостатками и достоинствами.

Наконец Потемкин решил выдать Александру Васильевну замуж. Претендентов было достаточно. Но счастливец оказался поляк, великий гетман граф Ксаверий Браницкий. Брак этот был тщательно взвешен с точки зрения пользы для России. Екатерина его одобрила: ведь она желала мирного воссоединения Польши с Рос-

сией. Да и Потемкин добивался усиления своего влияния в Польше. А Браницкий, не считая того, что получал в жены изумительную красавицу, укреплял дружбу с царским фаворитом, которой весьма добивался. Словом, брак устраивал всех, кроме... невесты.

Однако свадьба состоялась, и молодая графиня была объявлена статс-дамой.

Граф Ксаверий Браницкий был человеком «политесным», в меру образованным, богат изрядно, хоть и расточителен. Особым умом не отличался, к тому же был вдвое старше невесты. Мог ли такой человек затронуть сердце Александры Васильевны?..





Спустя год с лишним озадаченная Екатерина пишет графине Браницкой: «Долго ли это будет, что ты, мой свет, не родишь? Кто слыхал, что целый год брюхата! Знатно, это мода польская, а у нас в Руси более девяти месяцев на то не нужно. Вспомни, душа, ведь ты вовсе не полька, ведь ты смолянка...».

Наконец первенец родился и стал крестником императрицы. В браке с Браницким графиня родила двух сыновей и трех дочерей. Любимицей была Лиза — Елизавета Воронцова.

С замужеством в душе Александры Васильевны происходит перелом. Нет уже места страстям молодости, они утихли. В придворных кругах, не отличавшихся высокой нравственностью, Александра Васильевна становится верной супругой старому графу, бережет честь мужа, не любя его, хранит семейный очаг. Безотчетно обожая детей, для себя она не желает уже ничего, кроме тихой жизни в деревне.

Супруг в доме ничего не значил, в дела не вмешивался, отдав их на попечение жены. Расчетливость в делах помогает ей не только спасти огромное состояние Браницкого от разорения, но и приумножить его. Зиму графиня проводит в Петербурге, при дворе, а с весны живет в своих малороссийских поместьях, центром которых была Белая Церковь. Она находилась всего в 80 верстах от русской границы. Александра Васильевна получила ее в подарок от мужа, тут же стала приводить в порядок, и имение давало большие доходы.

Родина занимала в душе графини первенствующее место, она много делала для воссоединения Польши с

Россией. Екатерина поддерживала Браницкую в этих ее устремлениях. В одном из писем к ней императрица писала: «Участие, которое вы в благополучном для отечества происшествии берете, доказывает вашу ненарушимую привязанность к оному». Граф Браницкий во всем подчинялся воле жены и даже после смерти Потемкина действовал в интересах России. После Тарговицкой конфедерации Белая Церковь и почти все владения Браницких вошли в состав России. Граф сложил с себя гетманские полномочия и удалился на покой в свои белоцерковские поместья, где и почил в преклонном возрасте.

Потемкин, занимаясь присоединением Крыма к России, заезжал в Белую Церковь — проводить Александру Васильевну. Их дружба сохранилась. Браницкая была полезна Григорию Александровичу в его отношениях с Екатериной, ограждая его от козней многочисленных врагов. И князь Таврический искренно помогал ей, когда случались беды. Однако никогда не церемонился с Браницкой, не уставая повторять: «Знатность моей родне сообщается от меня», что во многом было правдой.

Александре Васильевне приходилось вести себя очень осторожно, чтобы не возбудить его неудовольствия. Однажды, когда она недостаточно любезно обошлась с одним из его гостей, что незамедлительно стало известно Потемкину, он взял ее за нос и — прилюдно! — подвел к обиженному невниманием. Да, трудно было ладить с таким дядюшкой. Александра Васильевна молчала даже тогда, когда дядя обнаружил виды



на самую младшую из ее сестер — Татьяну.

Ей приходилось играть роль унижительную. Впоследствии предоставлять свой дом Потемкину и сестре Екатерине, уже замужней, которая тоже была его любовницей. Деспотическим приказаниям Потемкина, бывало, уступала и сама императрица. «Резонов есть много, но главный есть тот, что я хочу», — говорил он.

Что заставляло неприступную красавицу терпеть такие унижения? Ответ прост: она любила его. Однако злые языки поговаривали, что и расчет немало значил в подобном смирении. Ей недостаточно, де, было выйти «из худого состояния, она жаждала обогащения... и многое получила».

Все шло своим, давно установленным чередом. Всесильный фаворит властвовал в сердце Екатерины и не без пользы радел о делах российских. Он был, казалось, в апогее своей власти. И вдруг — гром среди ясного неба: во время деловой отлучки он узнает, что его место занял Платон Зубов. Возможно ли?! Потемкин не поверил слухам. И все-таки помчался в Петербург... Увы, на стороне новоявленного фаворита были — нет, не ум, — но молодость и красота, что порой стоит большего...

Потемкин заболел, ему становилось все хуже. Когда он ехал из Ясс в Николаев, у него открылась «желчная горячка». Князь Таврический умирал. Он вызвал к себе Браницкую. Теперь она неотлучно находилась у его постели. Кто еще был бы способен на такое? Секретарь Потемкина Безбородко рассказывал позднее о страшной сцене, разы-

гравшейся на его глазах: «Графиня Браницкая, бросаясь на него (Потемкина), старалась уверить себя и всех, что он еще жив, старалась дыханием своим согреть охладевшие уста...».

Александра Васильевна лишилась и любимого человека, и верного друга. Правда, злоязычники говорили: лишилась, дескать, и источника, из которого черпала средства для увеличения своего громадного состояния... Екатерина обещала Браницкой свое покровительство. Когда начались распри из-за баснословного наследства Потемкина, Сенат, при поддержке императрицы, решил дело в пользу Браницкой.

Память Потемкина графиня почтила основанием в Белой Церкви больницы его имени для крестьян. А после внезапной смерти Екатерины в 1796 году заживо похоронила себя в белоцерковском поместье. Свет не интересовал ее. Теперь она жила только интересами семьи, своего имения. Александра Васильевна установила у себя быт русской помещицы, твердо и умело вела хозяйство. Управляла обширными владениями, воспитывала детей. Ей не чужды были нужды крестьян, она часто приходила им на помощь. На доброе дело могла дать и по сто, и по тысяче рублей.

И тем не менее строгий порядок и отчетность порой доходили до мелочей. О ее скупости рассказывали анекдоты. Будто она хранит золото в подвалах своего дома и ночами спускается любоваться им. М.И. Кутузов, бывший в ту пору киевским губернатором, писал жене: «Александра Васильевна Браницкая все здесь живет, мы с ней в дружбе, и я всякий вечер



у нея, чаю напьюсь дома и не ужинаю, стало быть, неубыточен, и можно меня хорошо принимать».

Александра Васильевна обеспечила детей царским приданым, особенно много получила Елизавета Ксаверьевна. На деньги Браницкой построены дома Воронцовых в Петербурге, Одессе, чудный алупкинский дворец.

Ее красота наперекор времени не меркла долгие годы. Известный мемуарист Вигель, увидев графиню уже в зрелые ее годы, был поражен красотой, величавостью и достоинством Александры Васильевны. Посетив Браницкую в Белой церкви, Вигель свидетельствовал: «то была умная, простая, незлобная женщина, над молодостью которой посмеялся развращенный человек».

Его удивила простота дома Браницкой. Он был обширный, деревянный, внутри оштукатуренный, стены выкрашены просто, потолки побеле-

ны. И это у богатейшей женщины России!

Она показала свой парк, сады, разбитые там, где некогда были пустыри. Сады были достойны славы: масса зелени, бассейны, полные рыбы. Тогда ей было уже за восемьдесят, ноги опухли, ее возили в кресле. Но глаза были полны огня, ум остер.

Александра Васильевна Браницкая доживала свой век в царствование Николая Павловича, в полном забвении, и умерла 84 лет в 1833 году. Она завещала два миллиона рублей на выкуп должников из тюрем, а три — специально основанному в Белой Церкви банку с тем, чтобы проценты с этой суммы употреблять на благосостояние крестьян, живущих в ее бывших владениях.

Так окончила свой век Александра Васильевна Браницкая, знатная дама, которая предпочла блеску придворной суеты деятельную жизнь в деревне.

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

1. И. Тургенев. «Отцы и дети»
2. Шарль де Костер. «Тиль Уленшпигель»
3. М. Булгаков. «Собачье сердце»
4. Бернард Шоу. «Пигмалион»
5. В. Набоков. «Лолита»
6. Р.Л. Стивенсон. «Остров сокровищ»

7. В. Шекспир. «Гамлет»
8. Э.М. Ремарк. «Жизнь взаимы»
9. Д. Фонвизин. «Недоросль»
10. О. Бальзак. «Отец Горио»
11. Дж. Сэллинджер. «Над пропастью во ржи»
12. А. Пушкин. «Пир во время чумы»



# СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА ЗА 1999 ГОД

- А**брамова Татьяна. Янтарное счастье. № 1  
Абрамова Татьяна. Гипотеза профессора Мушкамбарова. № 2  
Абрамова Татьяна. Тренировка памяти. № 3  
Абрамова Татьяна. Всесильные витамины. № 3  
Абрамова Татьяна. «Окситерм» Ирины Абросимовой. № 5  
Абрамова Татьяна. «Я люблю всех!». № 6  
Абрамова Татьяна. Жизнь в танце. № 7  
Абрамова Татьяна. Метод Фельденкрайса. № 8  
Абрамова Татьяна. Любовь без привязанности. № 9  
Абрамова Татьяна. Исцеляющее молчание. № 10  
Абрамова Татьяна. «Живица» против рака. № 11  
Абрамова Татьяна. Алоэ — домашний целитель. № 11  
Абрамова Татьяна. Визуализация здоровья. № 12  
Авраменко Ю.В. Дима больше не плачет. № 12  
Амосов Н.М. Человек и общество. № 11, 12  
Анисимова Светлана. Коварство глаукомы. № 5  
Анисимова Светлана. Спасение «желтого пятна». № 7  
Анисонян Маргарита. Что поможет при зобе? № 5  
Анциферова Людмила. Вечный выбор. № 7  
Аполлинер Гийом. Поэзия. № 12

- Б**абаева Елена. Всё об эхинацее. № 12  
Бальзамы для волос. № 4  
Бандура Андрей. Время Скрыбина. № 10  
Баранова Наталья. Кот избавил меня от остеохондроза. № 6  
Барановский Анатолий. Вы болели корью? № 7  
Барсов Сергей. О пользе сала. № 1  
Барсов Сергей. О пользе кислой капусты. № 3  
Барсов Сергей. О пользе каши. № 4  
Барсов Сергей. О пользе гороха. № 5  
Барсов Сергей. О пользе свеклы. № 6  
Барсов Сергей. О пользе моркови. № 7  
Барсов Сергей. О пользе тыквы. № 8  
Барсов Сергей. О пользе лука. № 9  
Барсов Сергей. О пользе яблок. № 10  
Барсов Сергей. О пользе хлеба. № 12  
Бестужев-Лада Игорь. Что было бы, если бы. № 3, 6, 9  
Бикбов Тахир. Почему японки не боятся остеопороза? № 2  
Блатов Игорь. Я управляю своим сознанием. № 9-12  
Блок Александр. Поэзия. № 3  
Бобров Николай. Лед вместо лекарств. № 4  
Болотова Т. «Я выздоравливаю!». № 5  
Борисова Наталья. Жемчужные слезы. № 3  
Борисова Наталья. Заповеди гипотоника. № 7



Борисова Наталья. Прямая спина. № 12  
Борисов Сергей. Сладка ягода малина. № 7  
Борисов Сергей. Гимнастика против стресса. № 10  
Бородин Сергей. Как я спасал мою маму. № 4  
Бородин Сергей. Как я одолевал туберкулез. № 10  
Бочаров Борис. Самоизлечение рака. № 1  
Бочаров Борис. Жизнь без деменции. № 2  
Бочаров Борис. Осторожно — гололед! № 2  
Бочаров Борис. Средиземноморская диета. № 6  
Бочаров Борис. Загадка витилиго. № 7  
Бочаров Борис. Жизнь в пении. № 8  
Бочаров Борис. Трибуна — не для сердечников. № 10  
Бриклин Эмрика. Семь самых опасных болезней. № 10  
Бунин Иван. Поэзия. № 2  
Быков Дмитрий. Безумный Блок. № 3

**В**асильев Борис. Фолиевая кислота. № 7  
Вельховер Евгений. Для чего глаза голубые? № 1  
Вельховер Евгений. Диагноз по моче уха. № 9  
Вербин Сергей. Путешествие без таможен. № 10  
Вертинский Александр. Поэзия. № 5  
Воронин Виктор. Близкая нам Хатха-йога. № 2, 3  
Воробьев Рудольф. Антираковая еда. № 5  
Воробьев Рудольф. Преодоление холецистита. № 8  
Высоцкий Владимир. Поэзия. № 8  
Высоковский Соломон. Диета доктора Мозермана. № 9

**Г**аврилова Светлана. Болезнь, которую придумал Альцгеймер. № 3  
Гаврилов-Аверченко Игорь. Гантели от старости. № 6  
Гаткин Евгений. Болит спина. Что делать? № 3  
Гаткин Евгений. Погода в доме. № 5  
Гаткин Евгений. Семья и секс. № 9  
Гарбузов Геннадий. Сауна от рака. № 7  
Гацунаев Николай. Выпрямление пространства. № 9  
Гитт Виталий. Ни артритов, ни артрозов. № 1  
Гитт Виталий. Один на один с коксартрозом. № 2  
Гитт Виталий. Болит колено. Что делать? № 6  
Гитт Виталий. Болит плечо. Что делать? № 7  
Гитт Виталий. Причина алкоголизма — остеохондроз. № 8  
Гладких Федор. Осторожно — радиация. № 7  
Глазунова Жанна. Климакс. Как решать проблемы? № 1  
Глазунова Жанна. «Тихий грабитель» — остеопороз. № 2  
Глазунова Жанна. Мужчина опасного возраста. № 4  
Глоба Э. А. Микроэлементы. Кому что нужно? № 7, 8  
Горбовцева Нина. Рецепт по наследству. № 2  
Грендал Ширли. Это не рак, а грипп. № 8  
Грибков Анатолий. Пчела лечит инсульт. № 6



Григорьев Алексей. Рим перед катастрофой. № 2  
Григорьев Алексей. Станный американец. № 2  
Григорьев Алексей. Человек, рисовавший американскую мечту. № 3  
Григорьев Алексей. Часы нашей жизни. № 4  
Григорьев Алексей. Истина Махатмы Ганди. № 5  
Григорьев Алексей. Животные тоже плачут. № 6  
Григорьев Алексей. Кафка. Чужой среди всех. № 6  
Григорьев Алексей. Человек из позавчера и послезавтра. № 8  
Григорьев Алексей. Творец немецкого чуда. № 10  
Григорьев Алексей. Мост Гийома Аполлинера. № 12

**Д**емкин Сергей. Принципы Тойча. № 1  
Демкин Сергей. Всего лишь катаракта. № 1  
Демкин Сергей. О пользе картошки. № 2  
Демкин Сергей. Аллергия не так страшна, если... № 3  
Демкин Сергей. Проблемы с сетчаткой. № 4  
Демкин Сергей. Пятое чувство. № 6-8  
Демкин Сергей. Четвероногие прорицатели. № 10  
Дехтяр Борис. Зизифус от гипертонии. № 6  
Дехтяр Борис. Впился клещ. № 8  
Джерет Питер. Бег против депрессии. № 5  
Для мозга полезно. № 3  
Добрушин Анатолий. Ребенок переходит улицу. № 1  
Довлатов Сергей. С детства нам твердили. № 8  
Долетов Юрий. Грибная приправа. № 9  
Дубин Валентин. «Испанский плащ» против ревматизма. № 2

**Е**рофеев Виктор. Конь и изба. № 4  
Ефимова Валентина. Холотропное дыхание. № 1, 2  
Ефимова Валентина. Болиголов против боли. № 2  
Ефимова Валентина. ВЭЛ — это хорошо. № 3  
Ефимова Валентина. Маршак искал и нашел. № 4-6  
Ефимова Валентина. Евпаторийские грязи. № 5  
Ефимова Валентина. Преодоление мастопатии. № 9  
Ефимова Валентина. Эффект Фотиной. № 11, 12  
Ефимова Валентина. Если они победили... № 11  
Ефрешин Евгений. Бог и дьявол Михаила Булгакова. № 7

**Ж**уйкова Ольга. ТВ и родители. № 1  
Журба Валентина. Целебная энергия камня. № 1

**З**ахарова Ксения. Как я вылечила отит. № 2  
Зейде Бенцион. Скорая помощь позвоночнику. № 7

**И**ванова Лидия. Мои любимые внуки. № 2  
Иванова Лидия. Не обижайтесь на взрослых детей! № 10



Иванова Нина. Выручил овсяный кисель. № 7  
Иванов. В., Глоба Э. Гимнастика для лежебок. № 6  
Иванов. В., Глоба Э. Лёд вместо лекарств. № 12  
Ивахнов Андрей. Многодетная мать. № 2  
Ивахнов Андрей. Вы слышали о мелаксене? № 3

**Ка**дыков А.С., Черникова Л.А., Шведков В.В. Жизнь после инсульта. № 7  
Календарь православных постов и праздников на 2000 год. № 12  
Карпер Джин. Молоко для девочек. № 4  
Карпер Джин. Моя антираковая программа. № 6  
Кенжеев Бахыт. Поэзия. № 9  
Киселева Людмила. Антираковая программа психолога. № 2  
Киселева Людмила. Бессонница. Три истории. № 5  
Кистер Эдвин. Симптомы инфаркта. № 1  
Кицмаришвили Нонна, Быков Дмитрий. Безумный Чаадаев. № 1  
Климова Ольга. Легенда и правда об аконите. № 4  
Князева Галина, Бандура Андрей. Музыкальная история болезни. № 5  
Ковалева Нина. Целебные точки. № 8  
Козлова Вера. Кому какой чай нужен. № 8  
Коновалов Владимир. Лечу причину болезни, а не симптом. № 5  
Корсун Владимир. Диатез и травы. № 5  
Корсун Владимир. Травы от эпилепсии. № 6  
Корсун Владимир. Травы против миомы. № 9  
Кочанова Л.Н. С хреном — все в порядке. № 3  
Коулмен Вернон. Ой, больно! № 2  
Козффициент эрудиции. № 1-12  
Кравченко Николай. Изгнание гельминтов. № 10  
Крупнов-Денисов Михаил. История моих бородавок. № 7  
Крупнов-Денисов Михаил. Ботвинник — это щи. № 8  
Крупнов-Денисов Михаил. Паучье племя. № 11  
Крушельницкая Ольга. Астролог ошибается, но редко. № 7

**Л**авренова Г. В. Чай от головной боли. № 10  
Лавренова Г.В. Хорошо заваренный чай. № 11  
Лапшина Ирина. Метод сжигания проблем. № 4  
Лапшина Ирина. Телевизор смотреть полезно. № 6  
Леже Дамьен. Зимняя депрессия. № 2  
Лесков Василий. Парадоксы иммунитета. № 9, 10  
Лесков Василий. Повысилась температура. Что делать? № 11  
Лесков Василий. О пользе парного молока. № 11  
Лешковцев Владимир. Целебная клетчатка. № 1  
Лещинский Александр. Как я вылечил насморк. № 11  
Ломунова Маргарита. Драма Фета. № 4  
Ломунова Маргарита. Тургенев, Виардо, Савина. № 7  
Ломунова Маргарита. Сага о Голсуорси. № 9  
Ломунова Маргарита. Соперница Екатерины Великой. № 12



Логоткин Анатолий. Эндогенное дыхание. № 8  
Лунный календарь посева и посадки огородных растений. № 3  
Пушик Михаил. Мои пациенты. № 1  
Лямин Борис. Преодоление цистита. № 7

Макунин Дмитрий. Лекарства. Что с чем сочетается. № 4  
Макунин Дмитрий. А если сильно ужалит? № 6  
Макунин Дмитрий. Кофе как лекарство. № 9  
Макунин Дмитрий. Кому какая вода нужна. № 12  
Макферлейн Роджер, Беше Фил. Рядом с больным. № 8  
Малинин Сергей. Екатерина — великая? № 6  
Малинин Сергей. Капризы императора. № 8  
Малинин Сергей. Эрос Пушкина. № 10  
Малинин Сергей. Тайны Гоголя. № 11  
Малышев Виталий. Почему пожилые плохо спят ночью и хорошо — днем. № 1  
Масленников Игорь. Подушка от храпа. № 12  
Медведев Жорес. Парадоксы геронтологии. № 3  
Медведев Жорес. Мир не молодеет — пенсионеры не богатеют. № 4  
Медведева Ирина, Шишова Татьяна. Ребенок, которого не хвалят. № 11  
Медвецкий Анатолий. Головокружение. Что делать? № 1, 2  
Мельников Лев. Роковые предчувствия русских поэтов. № 1  
Мельников Лев. Закон эротософии. № 2  
Мельников Лев. Неистовство толпы. № 5  
Мельников Лев. Родословная агрессивности. № 9

Назаренко Г. Витамины. Кому что нужно? № 10, 11  
Найдин Владимир. Папайя возрождает позвоночник. № 9  
Наш юбилей. № 1

Огнева Т. Гриб сильнее инсульта. № 12  
О'Нейл Хью, Стокер Шерон. Как болеют в старости. № 12

Петров Андрей. Правила самолечения. № 9  
Петрова Тамара. Глина против аденомы. № 4  
Пивник Александр. Это — лимфогранулематоз. № 11  
Пил В. Норман. Искусство думать о солнце. № 9  
Пожарный Аркадий. Интересная жизнь без секса. № 1  
Пожарный Аркадий. Теплое отношение к холодильнику. № 4  
Поможем друг другу. № 1-12  
Порохня Виктор. Если вам не повезло, то... № 1  
Портрет читателя. № 1, 2  
Поспелов Владимир. Ребенок проглотил пуговицу. № 1  
Пуховы Мария и Валентин. Две ложки масла. № 5  
Пушкин Александр. Поэзия. № 6  
Пчела и аденома. № 5



**Р**авич Рената. Кашель хороший и плохой. № 4, 5  
Равич Рената. Исключительные пациенты. № 7  
Равич Рената. Лечение радостью. № 11  
Ратнер Г.Л. Сексуальные запросы пожилого мужчины. № 6  
Ривкин Владимир. Проктолог просит не стесняться. № 4  
Родоман Борис. Весенняя лыжня. № 3  
Рудерман Елена. Особенности национального лечения. № 8  
Рулева Елена. «Виферон» — новое слово. № 4  
Рябикин Борис. Рецепты доктора Чехова. № 8

**С**амodelкина Надежда. Лекарство под ногами. № 8  
Самойлов Давид. Поэзия. № 1  
Самохина Нина. Лучше пить не водку, а мед. № 1  
Самохина Нина. Лучше пить не водку, а квас. № 2  
Самохина Нина. Лучше пить не водку, а чай. № 3  
Самохина Нина. Рыбка на ужин. № 5  
Самохина Нина. Еще одна гипотеза. № 6  
Самохина Нина. Вино для гипертоников. № 9  
Самохина Нина. Хлеб для гипертоников. № 10  
Самохина Нина. Лимон для гипертоников. № 11  
Самохина Нина. Стол, стул и всё такое прочее. № 12  
Селиванов Виктор. Питание для мозга. № 6  
Сергеев Валентин. Что для печени хорошо, а что плохо. № 1  
Сидорченко Нина. Лекарственные травы. Противопоказания. № 5, 6  
Сипягин Владимир. Мама — психотерапевт. № 12  
Скворцов Игорь. Миф о неизлечимости ДЦП. № 4  
Смольников Павел. Йога для пальцев. № 2, 5  
Смольников Павел. Так это лечат на Востоке. № 7  
Смольников Павел. Упражнения с орехами. № 12  
Солодова Евгения. Принципы Винни Пуха. № 8  
Сомер Элизабет. Питание и возраст. № 12  
Сотникова Елена. Таблетки от старости. № 7  
Стедман Нэнси. Шесть советов обжорам. № 4

**Т**аблетки от старости. № 1  
Тарасов Евгений. Снотворная гимнастика. № 9  
Тарасова Светлана. «Не плачь, мамочка!» № 3  
Тарасевич Надежда. Как я одолела гипертонию. № 3  
Теннесен Майкл. Прежде чем покупать лекарство. № 11  
Трескунов Карп. Почему не болеют марафонцы? № 8  
Трескунов Карп. Загадочный дуоденит. № 11  
Тришина Берта. Гуськов против простатита. № 6  
Трухманов Александр. А начинается с изжоги. № 8  
Туберкулез — актуальная проблема. № 2

**У**нижук Нина. Омолаживающие ванны. № 10



Фалев Егор. Пифагорейское искусство жить. № 3  
Федорович Елена. Собачья жизнь. № 5  
Фет Афанасий. Поэзия. № 4  
Фишер М. Средства от варикоза. № 3

Хачатрян Владимир. Нам поможет чайный гриб. № 6  
Ходасевич Владислав. Поэзия. № 7  
Хокси К. Дин. Лейкемия и питание. № 7

Цаплин Владимир. Серебро лучше золота. № 8  
Цветков Алексей. Поэзия. № 11  
Цымбал Анна. Приключения «холотропного терапевта». № 12

Чепулис Гедиминас. Мир вирусов. № 7  
Червонская Галина. Прививки можно не делать? № 2, 3  
Что делать с палочками Коха? № 3

Шабельникова Вера. Два верхних листика с почкой. № 12  
Шаповалова Надежда. Огород вместо аптеки. № 5  
Шаталова Галина. Преодоление старости. № 3  
Шеврыгин Борис. Тренировка обоняния. № 10  
Шеврыгин Борис. Ангина. Лечение и профилактика. № 11  
Шенкман Стив. На грани веков. № 1, 2  
Шенкман Стив. Во рту пересохло. № 3  
Шенкман Стив. Благоприятные дни. № 4  
Шенкман Стив. Упорный запор. № 4  
Шенкман Стив. Эффект плацебо. № 5  
Шенкман Стив. Сколько больных — столько болезней. № 7  
Шенкман Стив. В голове пищит котенок. № 8  
Шенкман Стив. Идеи профессора Вельхова. № 9  
Шенкман Стив. Разговоры Амосова. № 10  
Шенкман Стив. Близнецы. № 11  
Шенкман Ян. Поэт и миф о поэте. № 1  
Шенкман Ян. Что пройдет, то будет мило. № 2  
Шенкман Ян. Некоторые идеи Виктора Ерофеева. № 4  
Шенкман Ян. Большая история с маленькой географией. № 5  
Шенкман Ян. Оправдание Ницше. № 7  
Шенкман Ян. Предпоследний или последний? № 8

Эйдельмант Александр. Всё об облепихе. № 5, 6, 8  
Эфроимсон Владимир. Родословная альтруизма. № 9

Юдин С.С. Ранение и смерть Пушкина. № 6  
Юнина Алла. Преображение лица и фигуры. № 9



## РАДИО «ГОВОРIT МОСКВА»

3-я кнопка проводной сети и 90,8 FM

Каждый день в 12.05 на наших волнах

— передача «Живите на здоровье»

Мы знакомим слушателей

с лучшими медицинскими центрами Москвы;

с имеющими безупречную репутацию

отечественными производителями товаров и услуг;

рассказываем о всевозможных способах восстановления

и поддержания здоровья



*В последние среду и четверг*

*каждого месяца в 7.50 утра*

*обзор очередных номеров журнала*

*«Будь здоров!»*

*Телефон радио «Говорит Москва»:*

*247-91-16*

*Телефон прямого эфира:*

*247-98-55*

---

### Вниманию пользователей сети Интернет!

Редакция проводит подписку на электронную версию журнала. Цена подписки на первое полугодие 2000 года — 36 рублей. Цена одного номера (включая номера прошлых лет) — 6 рублей.

Для того чтобы оформить подписку, вам нужно перевести деньги на наш расчетный счет (банковские реквизиты на стр. 2 этого номера) и выслать заказ и копию квитанции на наш почтовый адрес или E-mail.

Подписавшись на электронную версию, вы сможете получать журнал в любом регионе России, причем за две-три недели до выхода печатной версии.

Кроме того, цена подписки на электронную версию существенно ниже цены, установленной почтой.

Условия электронной подписки за рубежом смотрите на нашей странице в Интернете.



## Журнал поступает в продажу в магазины

### в Москве:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
- ✓ «Игра в бисер», Старобасманная, 15;
- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а;
- ✓ «Логос-М», ☎: (095) 974-21-31;
- ✓ «Ода», ☎: (095) 974-21-32;
- ✓ А также в киоски «Роспечати»

### Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников  
У него есть выпуски журнала "Будь здоров!" за предыдущие годы

✉ 310023 Харьков. До востребования.  
Кавешникову Станиславу Ивановичу  
☎ (0572) 11-48-64

В редакции есть выпуски журнала за 1994-1999 гг.:  
№4 за 1994 г.; №6, 8, 9, 11 за 1995 г.; №4, 5, 12 за 1996 г.;  
№1-4, 7, 9-12 за 1997 г.; №1-12 за 1998 г., №3-12 за 1999 г.  
(№8 за 1997 г. и №1, 2 за 1999 г. имеются в редакции  
только в электронной версии),

- а также книги  
академика Н.М. Амосова  
**«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»**,  
В.В. Коновалова  
**«СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА»**

и  
С.Б. Шенкмана  
**«МЫ — МУЖЧИНЫ»**



Министерство связи  
Роспечать

**АБОНЕМЕНТ** на  
**"Будь здоров!"**

журнал (индекс издания)

**73035**

(наименование издания)

количество  
комплектов

на 2000 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

**73035**

(индекс издания)

**"Будь здоров!"**

(наименование издания)

Стои-  
мость

подписки

руб коп

Количество  
комплек-  
тов

пере-  
адресовки

руб коп

на 2000 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

В следующем  
номере:

АКТИВНОЕ ОДИНОЧЕСТВО  
ПРОСТУДА — ПРИВИЛЕГИЯ ЗАНУД  
ПРОФИЛАКТИКА РАКА В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ  
ЕСЛИ У ВАС ЯЗВА ЖЕЛУДКА...  
ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХОВ  
СТИХИ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93  
том 2:95200 — периодические издания

Подписано к печати 14.10.99. Свидетельство № 01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16

Цена свободная. Тираж 112 000 экз. Заказ № 3531.

АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.







ДЕД МОРОЗ ПОСТАНОВИЛ 2000 ГОД СЧИТАТЬ ПОСЛЕДНИМ ГОДОМ  
XX ВЕКА И ВТОРОГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

Фото Виктора Ахломова

*С Новым годом!*



Индекс 73035



Чайпитие. Городецкая роспись



Татьяна

№ 1  
2000

СТРАНИЦ  
ОЗДОРОВИ  
ТЕЛЬНО

# ИДЬ ЗДОРОВ!

- Что будет, если исполнятся мечты
- Простуда – привилегия зануд
- Жизнь без язвы
- Как спасти простату
- Перелом шейки бедра. Что делать?
- Преодоление страхов







МАМИНА РУКА

Фото Антанаса Суткуса

Гид  
Стал

Ирина  
Ирина  
Ирина  
Ирина  
Ирина  
Ирина  
Ирина

Ирина  
Ирина  
Ирина  
Ирина  
Ирина

Ирина  
Ирина  
Ирина

Ирина  
Ирина

Ирина  
Ирина

Ирина  
Ирина

Ирина  
Ирина

Ирина  
Ирина

Ирина  
Ирина

Ирина  
Ирина

Ирина  
Ирина

Ирина  
Ирина

Ирина  
Ирина

Ирина  
Ирина



Татьяна А.  
33 г.  
у  
«Доктор»

# БУДЬ Здоров!

Главный редактор  
Стив Шенкман

Редакционный совет  
Николай Амосов  
Ирина Васильева  
Элла Памфилова  
Рафазль Перловский  
Игорь Тер-Ованесян  
Галина Шаталова

Заместители главного  
редактора  
Вера Шабельникова  
Ян Шенкман

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Научный редактор  
Алла Юнина

Младший редактор  
Татьяна Сыромятникова

Художник  
Олег Айзман

Технический редактор  
Нина Суровцова

Фото на обложке  
Аллы Есинович

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

## В НОМЕРЕ:

ЮНА ДЖОРДАН	
Активное одиночество .....	3
ЮРИЙ КЛИМОВ	
Стихи вместо лекарств .....	6
АЛЕКСАНДР КУШНЕР	
Стихотворения ... ..	8
ИГОРЬ БЕСТУЖЕВ-ЛАДА	
Что будет, если мечты исполнятся ... ..	10
ГАБРИЭЛЬ ГЛАСЕР	
Простуда — привилегия зануд .....	14
РИНА ЗАСЛАВСКАЯ	
Под маской гриппа .....	17
НАДЕЖДА МЫШАНОВА	
Преодоление страха .....	19
ТАТЬЯНА АБРАМОВА	
Это не стенокардия, а остеохондроз .....	23
ЛИДИЯ БЕНЕВОЛЕНСКАЯ	
Это не остеохондроз, а остеопороз .....	29
БЕЛЛА ТОКАРСКАЯ	
Хожу после перелома шейки бедра .....	32
СЕМЕН ФЕЙГЕЛЬМАН	
Законы воспаления .....	34
КАРП ТРЕСКУНОВ	
Воспаление — наказание или защита? .....	38
АДЕЛЬ ДЭВИС	
Жизнь без язвы .....	44
Поможем друг другу .....	49
СТИВ ШЕНКМАН	
Грибы для профессора Брагинцевой .....	54



Адрес редакции:  
107005 Москва,  
Бауманская ул., д. 58,  
корп. 5

Телефоны: 267-34-60,  
265-49-43  
Факс: 267-34-60

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в КБ «АГР-Банк»  
в г. Москва  
БИК 044585791  
корр. счет  
№30101810200000000791  
ИНН 7729081593

Наш адрес в Интернете:  
[www.bzdorov.comtel.ru](http://www.bzdorov.comtel.ru)  
Электронная почта:  
[bzdorov@comtel.ru](mailto:bzdorov@comtel.ru)

Поддержку в Интернете  
осуществляет провайдер



**PRESHBURG COMTEL**

[www.comtel.ru](http://www.comtel.ru)  
тел/факс 361-54-16

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**  
Ходжа Насреддин сказал... ..

**НИНА САМОХИНА**  
Энзимное питание .....

**ПЕТЕР ДЖЕРЕТ**  
Ищите оливковое масло .....

**МИХАИЛ КРУПНОВ-ДЕНИСОВ**  
Всё о яйцах и немного о вождях .... 69

**БОРИС ДЕХТЯР**  
Доктор кот ..... 72

**РИК ЧИЛЛОТ, ПАУЛА РЕЙСИЧ**  
Рак простаты. Три рубежа обороны ..... 74

**ВАЛЕРИЙ ПОЛУНИН**  
Масляный самомассаж ..... 79

**И.В. МИХАЙЛОВ**  
Год 2000-й. Программа оздоровления ..... 81

**БОРИС БОЧАРОВ**  
Сердце Дебейки ..... 88

**АНТОНИНА АКИМОВА**  
Лечение — тяжелый труд ..... 92

**ГЕННАДИЙ МУРАВЬЕВ**  
Иду и не дышу ..... 94

Коэффициент интеллекта ..... 97

**АНДРЕЙ БАНДУРА**  
Мусоргский. «Скорбит душа...» ..... 98

**АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ**  
Симпатические чернила ..... 103

**МАРГАРИТА ВЫРУПАЕВА**  
Хочу к врачу ..... 109

Подписаться на журнал

**«БУДЬ ЗДОРОВ!»**

можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны

Подписной индекс 73035

Общий каталог «Роспечати», стр. 103 (для Москвы — стр. 112)

У нас самая низкая подписная цена среди ежемесячных журналов России,  
посвященных проблемам здоровья



Ильяна

Др. 49

ЧЕЛОВЕК

# Активное одиночество



С. М. В. в Кремле

В шестьдесят лет, выйдя на пенсию, я занялась нумерологией — отраслью знаний, связывающей математику, психологию и астрологию. Я так увлеклась новым делом, что написала множество статей и две книги на эту тему. Выступала на научных

конференциях, много ездила по стране, приобрела новых друзей, разделявших мое увлечение

Сейчас мне за девяносто. Встречаясь с людьми моего поколения, я не перестаю удивляться их жалобам на трудности, связанные с возрастом.



В детстве я жила в деревне и часто наблюдала за поведением кур. Обитатели птичьего двора живут по строго заведенному распорядку. Когда я пыталась хоть в чем-то изменить условия их жизни, они впадали в панику — нервничали, суетились, поднимали невообразимый гвалт. Они были совершенно не способны принять новые обстоятельства жизни.

Горько признавать, но многие пожилые люди напоминают мне кур с нашего птичьего двора. Они живут своими старыми представлениями, сожалеют, что жизнь меняется, даже не пытаюсь приспособиться к ней. Скорбя о прошлом, они безуспешно пытаются втиснуть свои отжившие стереотипы в новые условия. А ведь можно поступать по-другому: изучать новую жизнь, находить в ней интересное, использовать неистраченные способности и сохранять радость жизни.

Независимо от возраста человек должен настраивать себя, как антенну, устремленную в небо. Тогда он сможет ловить сигналы новой жизни, созвучные своему складу, своим ожиданиям, надеждам.

Для начала постарайтесь найти какие-нибудь, пусть даже слабые, но приятные для вас сигналы, разбудите в себе интерес к ним, прислушайтесь к ним внимательнее.

Не копайтесь в себе, в своем прошлом, если оно мешает радоваться сегодняшней жизни. Это не значит, что о прошлом надо забыть. Я не забываю свою молодость, но ценю и свою зрелость, свой опыт, который не считаю законченным. Я продолжаю исследовать жизнь. Надеюсь на лучшее в будущем, предвкушаю

его. И решительность не мешает видеть, чувствовать.

С годами у человека меньше потребности в суете повседневной жизни. Доброта, внимание к детям, больным, интерес к природе, искусству — все это возвышает человека над повседневными трудностями.

Умственная деятельность, потребность в любви, стремление к знаниям не прерываются с возрастом. К старости человек выполнил многие обязанности, возложенные на него жизнью: получил профессию, отработал положенный срок, вырастил детей, понянчил внуков. Это всё? Я считаю, что нет. У меня еще много планов в этой жизни. Для того чтобы они осуществились, я стараюсь поддерживать активность своего ума и тела.

Тело, как известно, укрепляют физическими упражнениями. Нужно только соразмерять уровень нагрузки с возрастом. Нагрузку надо не просто снижать, а приспособлять к своим возможностям. Например, вместо быстрого бега со временем перейти на трусцу, а позже заменить бег регулярными прогулками, лучше по холмистой местности.

В питании тоже нужно учитывать возрастные особенности. Я уже давно не ем то, что мне больше всего нравилось в молодости. Я научилась прислушиваться к своему организму, ограничивать и умерять аппетит соответственно расходу энергии и потребностям в ней. Простая пища в умеренном количестве — вот что нужно пожилому человеку. Я знаю, в какой пище нуждается мой организм, и не искушаю себя тем, что ему не подходит. Правда, время от времени я по-



Дмитрия  
Анна Дмитриевна это по-  
звать пол-

Ужасно разочарую  
их. Искдаже поставлю  
люд сомнение все свои на-  
блюдения, если признаюсь,  
что всю жизнь курила. Не  
сумев полностью отказаться  
от этой дурной привыч-  
ки, я через каждые 5-6 ме-  
сяцев даю организму хотя  
бы отдохнуть от никотина  
— ненадолго бросаю ку-  
рить. И конечно, в этом я  
не пример для подража-  
ния, скорее наоборот

Я очень долго не осоз-  
навала, что состарилась. До  
девяноста лет мне нрави-  
лось демонстрировать свою  
независимость от возраста  
и убеждать окружающих не  
сдаваться, предельно ис-  
пользовать свои потенци-  
альные возможности. Сей-  
час я уже ясно вижу, что старею, что  
помада и румяна не в силах скрыть  
мой возраст. Но это ведь только  
внешние признаки. А в остальном  
жизнь продолжается, и желание жить  
остается.

Конечно, тело мое слабеет, но я  
остаюсь той же личностью, какой бы-  
ла всегда. Не даю расслабиться мо-  
ему мозгу, заставляю его искать и  
находить новое, интересное, важное.

Многие старые люди жалуются на  
одиночество. Но я помню, что, когда  
была студенткой, слышала от подруг  
такие же жалобы. Я тоже одинока, но  
у меня есть друзья, книги, интерес-  
ные занятия, которые не дают мне

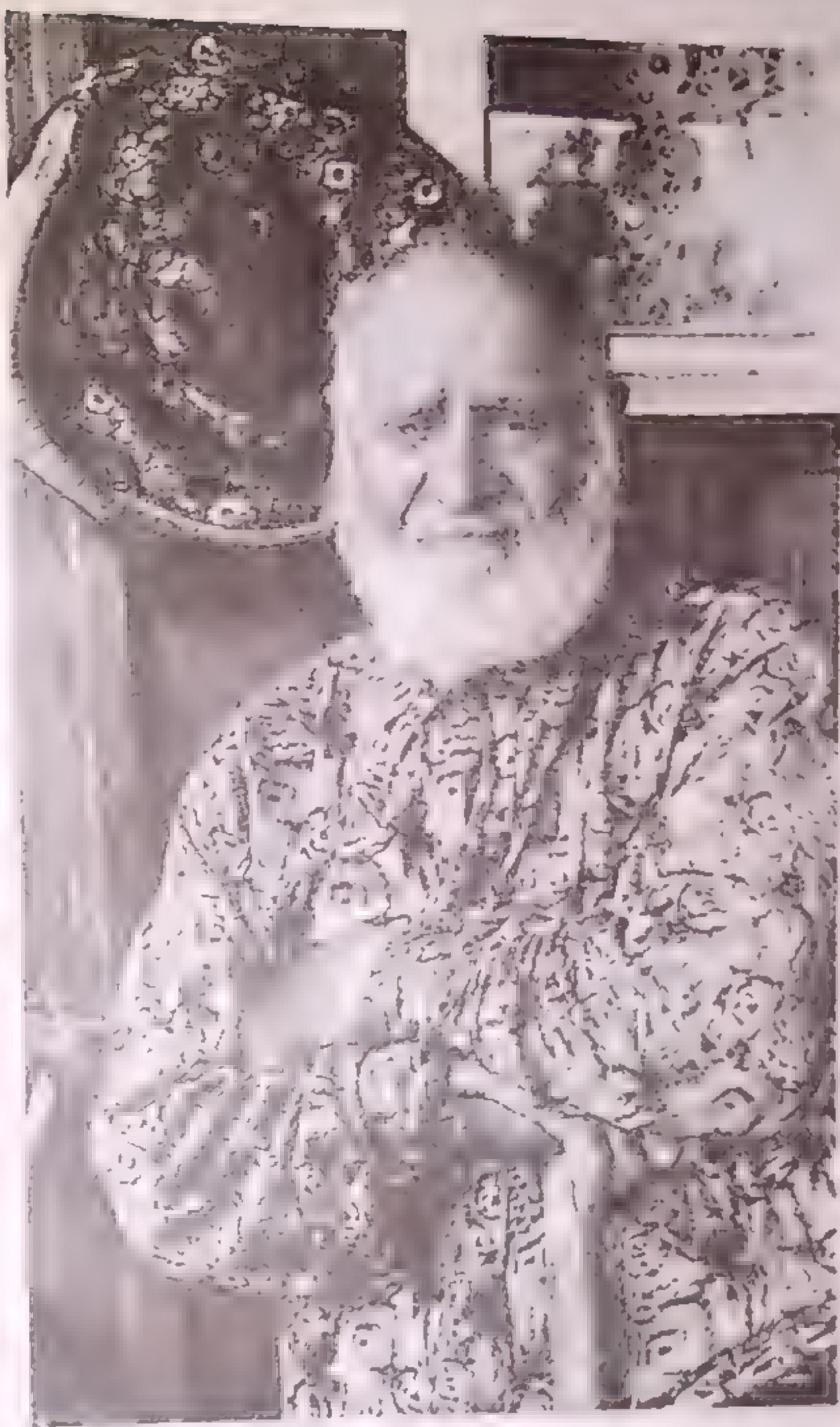


Фото Виктора Ильина

тяжело переживать это состояние.

Скажу больше: человек всегда  
одинок. Он может испытать это чув-  
ство даже среди близких друзей.  
Одиночество неизбежно, и не надо  
относиться к этому болезненно. Ведь  
есть нечто объединяющее всех нас.  
Не имеет значения, что это — вера в  
Бога или в созидательное начало.  
Это то, что сохраняет человека, по-  
зволяет ему оставаться личностью.  
Да, мы можем состариться, но пока  
наши сердца бьются и сознание не  
погасло, мы продолжаем развиваться.  
Я сделала все, что хотела в этой  
жизни. Но мое познание мира не ос-  
тановится, пока я жива.



Юрий Климов

# СТИХИ вместо лекарств

В свое время я страдал от невроза, который считался не такой опасной болезнью, как грипп или пневмония. Но внутреннее напряжение не проходило даром. Появились бессонница, страхи и беспокойство. Врачи советовали принимать экстракт валерьянки или элениум. Однако эти лекарства помогали лишь ненадолго. Болезнь затаилась внутри и время от времени напоминала о себе.

Как раз в это время я увлекся поэзией. Мне казалось, что стихи Пушкина, Тютчева, Фета наполняют меня целительной энергией.

Однажды мне попались строки Алексея Кольцова:

Обойми, поцелуй,  
Приглубь, приласкай,  
Еще раз поскорей  
Поцелуй горячей...

Я повторял эти стихи утром и вечером, сделав их формулой самовнушения, и чувствовал, как рас-



Фото Виктора Ахломова



Итак жене, хотя пре-  
дьяна дороден.

3. Придавали мне бо-  
д- уверенность. В других  
1. успокоение, утешение.  
2. помогали мне создать нужный  
эмоциональный настрой, рассла-  
биться, отвлечься от тревожных  
мыслей.

Чтобы дать себе установку спать крепко всю ночь, я придумал такие четверостишия:

Ночь. Полная луна.  
Природа спит, и до рассвета  
Нет ни вопроса, ни ответа.  
Лишь серебрится тишина.

Ночь. Тишина  
Светит луна  
Тихо вздыхая,  
Я засыпаю

Эти воображаемые картины ночи действовали на меня лучше снотворного. Надо было только ясно представить их себе и успокоиться.

Наше здоровье в немалой степени зависит от состояния души, от отношения к жизни, к людям. Если человек часто раздражается, у него заболевает печень, если наполнен страхом, беспокойством, — болит желудок. Все это испытал и я. Моим лекарством стала классическая русская поэзия. То, что создано Пушкиным, Лермонтовым, Тютчевым, — само по себе бальзам для больной души. Читая их стихи, я чувствую, как моя жизнь меняется к лучшему.

Злоба, зависть, уныние, тоска, нетерпимость кочуют от человека к человеку, разрушая и опустошая. Очищаться от негативных эмоций, засоряющих душу, можно, читая стихи хо-

тя бы по полчаса в день. Для этого нужно выбрать такие стихи, которые вам по душе, понятны уму и сердцу.

Любовная лирика благотворно действует на меланхоликов. Стихи, описывающие природу, помогают при нарушениях нервной системы и упадке сил, снимают стресс, улучшают настроение.

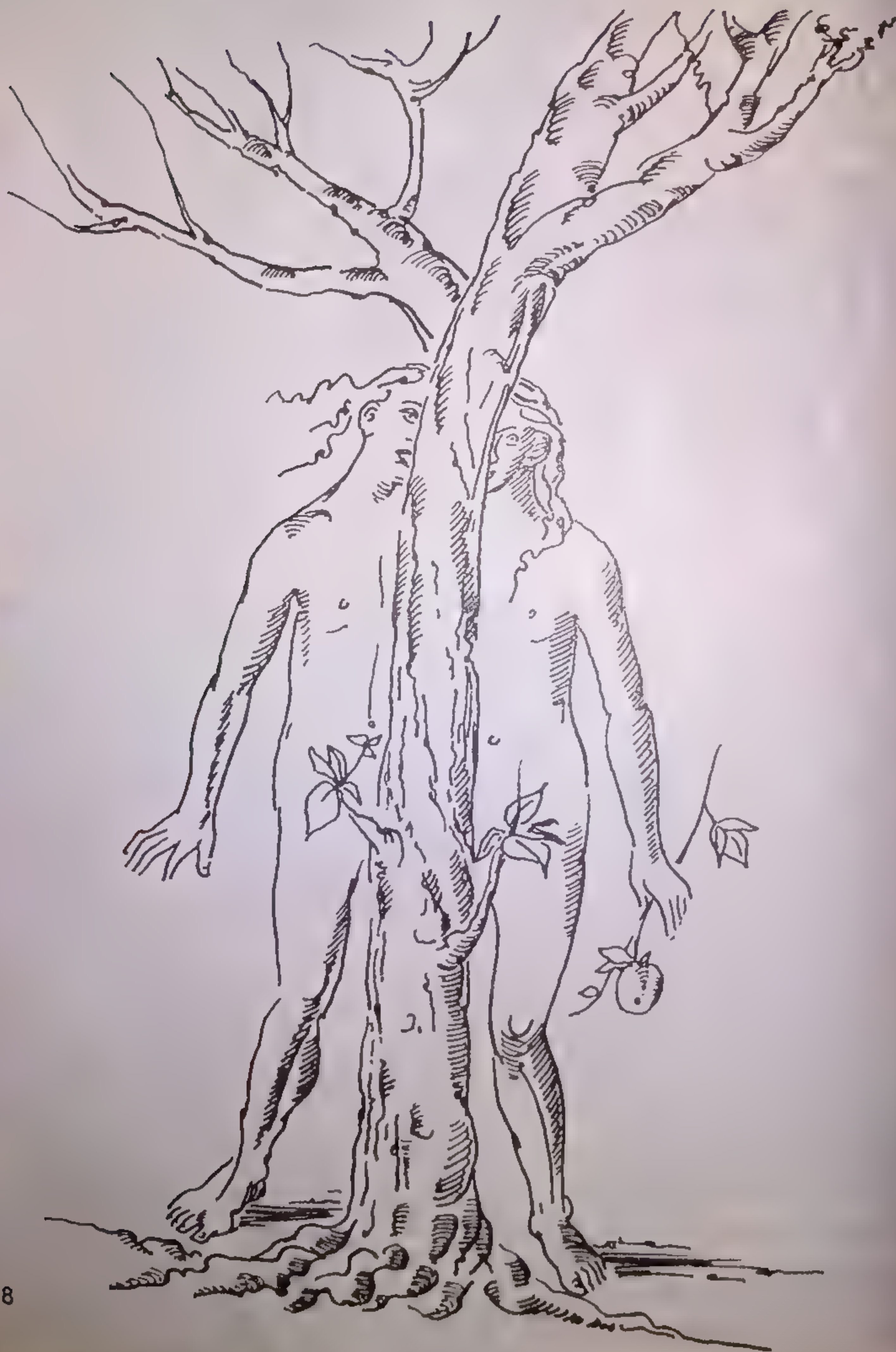
Чтобы жить полноценно, нужно преобразиться духовно и нравственно. Настоящие стихи помогают увидеть красоту мира, отличить добро от зла, правду ото лжи. В трудные моменты жизни поэзия приходит на помощь, надо только раскрыть ей душу. Даже если вы здоровы и вас не мучают злоба или уныние, зависть или нетерпимость, обида или ненависть, чтобы душа ваша не очерствела и не покрылась копотью цинизма и равнодушия, чтобы не утратила она своей молодости, возьмите томик стихов и погрузитесь в очарование высокой поэзии.

В послании к одному из друзей Пушкин писал: «Почитай поэзию доброй, умной старушкою, к которой можно иногда зайти, чтобы забыть на минуту сплетни, газеты и хлопоты жизни, повеселиться ее милым болтанием и сказками...».

**Прекрасный совет!**









# Тьяна

Что такое музыка — не знаю.  
Кто мне это объяснит?  
В белый зал войду, устроюсь с краю.  
Жизнь, и смерть, и жалоба, и стыд.

Как поют, как нежат эти звуки!  
Многострунный, райский грех.  
Вот сейчас, сейчас под белы руки  
Буду взят и выведен при всех.

Не меня — его! Лицо руками  
Он закрыл и спасся. Я пропал.  
Прямо в сердце, в сумрачное пламя  
Слуховой ведет канал.

Вот чего стесняться надо — слуха!  
Жизнь на всю раскрыта глубину.  
Миг назад на жизнь смотревший сухо,  
Как слезу, с ресниц ее смахну.

В этом смысле все мы однополы,  
Все глядим сквозь райскую листву.  
Вы мне странны, брюки и подолы.  
Андрогин внимает Божеству.

То любовь совсем, совсем другая,  
Без надрыва и обид!  
Гаснет звук. Изгнание из рая.  
Гасят свет. Прощай. Рояль закрыт.



**Игорь Бестужев-Лада,**  
доктор исторических наук, президент  
Академии исследования будущего

НА РУБЕ  
ВЕКА

# Что будет, если мечты исполнятся

Исход тысячелетия — не только пора подведения итогов, но и время заглядывать в будущее, строить прогнозы, пусть даже самые фантастические. Каким окажется новый век и все ли наши мечты смогут осуществиться — не знает никто, разве что о многом догадываются ученые-футурологи. Профессор Бестужев-Лада рассматривает сегодня вариант будущего, в котором мечты сбываются. Это будущее, считает он, уже началось.

Полвека назад большинство ученых считало, что формирование человека завершено и больше никаких изменений не предвидится. Дескать, люди античного мира ничем не отличались от нас по физиологии, психике, интеллекту...

Другие ученые, их было меньшинство, возражали: до XX века образ жизни людей менялся сравнительно мало, а ныне изменения идут такими темпами, что не могут не оказать существенного влияния на облик человека. С этих позиций человек будущего виделся как существо, отличающееся от нас с вами гораздо сильнее, чем мы, скажем, — от неандертальца.

Прошло несколько десятилетий, и к концу века этот спор потерял всякий смысл. Человек быстро осваивает технологию целенаправленного

управления развитием своего физического и психического облика. Этот процесс называется *киборгизацией личности* (от придуманного фантастами слова "киборг" — кибернетический организм, который идет на смену *гомо сапиенс*). Проблема стала выглядеть качественно иначе: на каких именно рубежах изменений человеческого облика надо остановить процесс перестройки.

Собственно, процесс этот уже давно идет полным ходом. Вы надели очки — улучшили зрение. Слуховой аппарат — улучшен слух. Вставили челюсти — зубы как у фотомодели. При необходимости возможны искусственные сердце, легкие, почки, печень, электронные протезы рук и ног, другие искусственные органы. Почти вплотную подошли к решению проблемы планирования пола ребен-



дет мальчик, а хо-  
Атъяна Дря.

задумывается, как это  
самом ближайшем бу-  
эго, например, захотят 99 из  
тов в нашем вот уже не-  
сколы, тысячелетий тотально пат-  
риархальном обществе? Кого именно  
навяжут зависимым от них будущим  
матерям? Какие произойдут судороги  
в половой структуре общества, и как  
их придется смягчать из поколения в  
поколение? Какой ценой?

Спортсмен принимает допинг, что-  
бы завоевать медаль. Знает ли он,  
что сокращает на многие годы отпу-  
щенный ему судьбой срок? Знает, но  
медаль для него — как сигарета для  
курильщика или стакан спиртного  
для алкоголика — важнее. А теперь  
представьте себе следующие поко-  
ления антиснотворных пилюль, кото-  
рые дадут возможность бодрство-  
вать сутками, может быть, даже ме-  
сяцами и годами. Следующие поко-  
ления "Виагры" дадут возможность  
испытывать оргазм хоть 24 часа в су-  
тки. Догадываетесь, какой ценой?

Соблазны вели-  
ки, и лично я не  
уверен, смогут  
ли будущие по-  
коления от них  
удержаться.

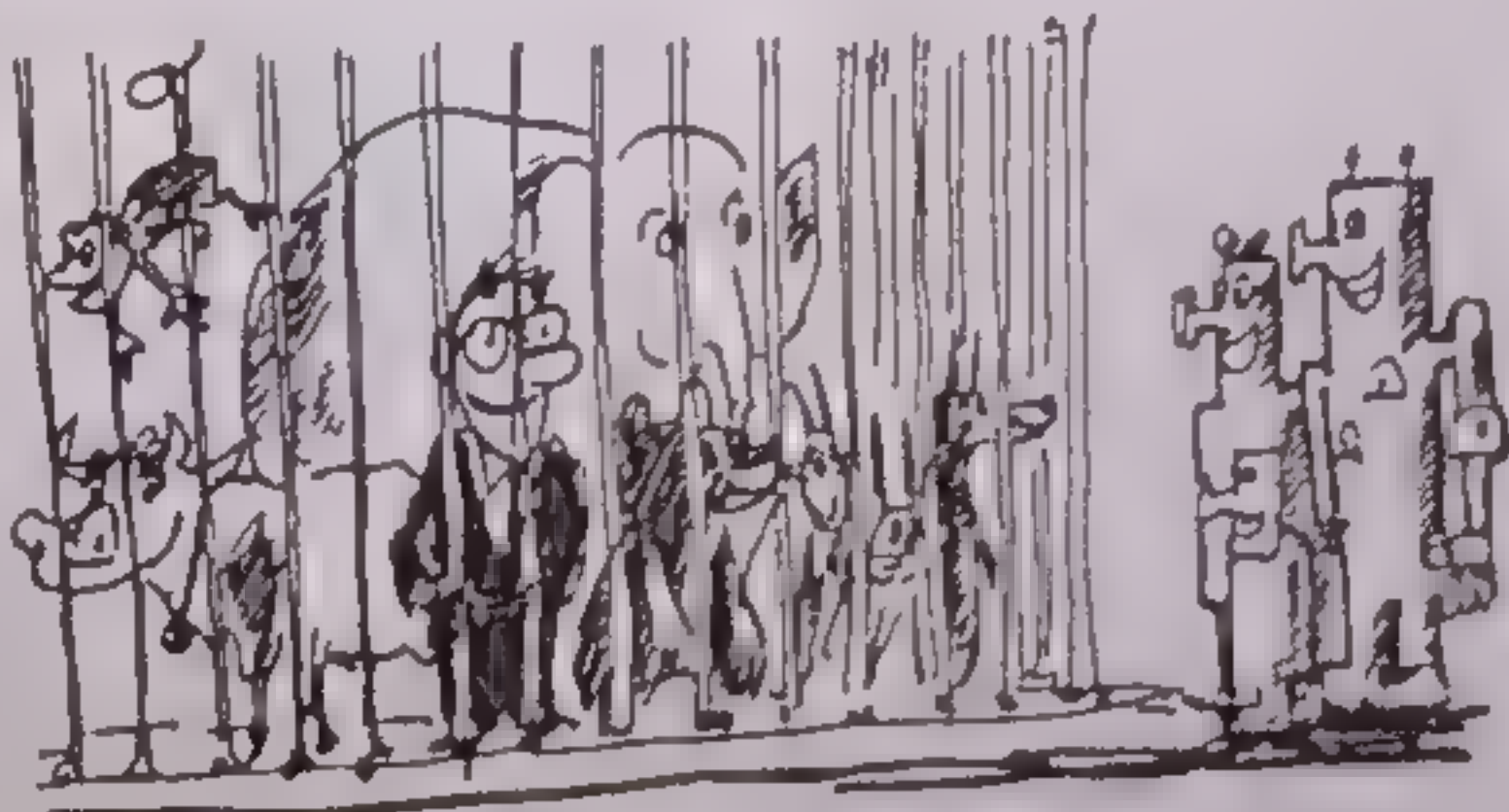
На человече-  
ство накатывает-  
ся цунами силь-  
нодействующих наркотиков, которые  
так же легко приготовить на кухне, как  
стакан чая. И с которыми поэтому  
невозможно бороться полицейскими  
средствами. Вообразите общество,  
где 70% молодежи (сопоставимо с

нынешними курильщиками) за 10-15  
лет мучительно переходит в мир иной,  
на глазах переставая быть людьми?

Мой младший внук каждый день  
часами сидит за компьютером. Ко-  
нечно, он вынужден ходить в школу,  
готовить уроки, общаться с родите-  
лями, родственниками, сверстника-  
ми. Но все это для него — печальная  
необходимость, вроде мытья посуды.  
Для него не существует ни литерату-  
ры, ни искусства — они ему попросту  
неинтересны. До науки или политики  
он еще не дорос. Все его интересы  
— целиком в мире компьютерных  
игр. Как это скажется на его физио-  
логии и психике, каким он окажется  
членом общества, захочет ли и смо-  
жет ли иметь собственных детей? И  
каковы будут дети у него, отчужден-  
ного от внешнего мира? А разве он  
— какой-то из ряда вон выходящий  
феномен? Нет, мы знаем, что это со-  
циальный тип, распространенный сре-  
ди подрастающего поколения.

Раньше, а в исторических мас-  
штабах совсем недавно, преоблада-  
ли многодетные семьи. Женщина

рожала много  
раз, но выжи-  
вало лишь не-  
сколько из но-  
ворожденных.  
Однако эти не-  
сколько были  
как бы "отбор-  
ными", облада-



ли лучшими физико-психическими ха-  
рактеристиками, которые передавали  
своим детям.

Ныне, как правило, рожают одного,  
реже двух. Половина из них, по стати-  
стике, — невротики, дети с расша-



танной нервной системой, потенциальные клиенты психдиспансера. Две трети — аллергики, то есть люди, которые, подобно диабетикам, не смогут жить без постоянной фармакологической "подпитки". Четыре пятых уже к пятнадцати годам имеют серьезные проблемы со зрением, позвоночником, ухом-горлом-носом. И все они так или иначе передают это "наследство" следующим поколениям. Так что процесс идет по нарастающей.

Каким мы хотели бы видеть человека будущего, при условии что наука поможет нам осуществить мечты? "Прежде всего, бессмертным!" — воскликнет большинство читателей. "Пожалуйста!" — ответит наука. Но задумывались ли вы, как будет выглядеть общество "бессмертных", останется ли оно человеческим? Уверяю вас, это очень сложный вопрос, даже если речь идет не о бессмертии, а всего о сотне-другой лет жизни. Все, что рождается, должно умирать — иначе зачем рождение? И жить, оказывается, надо ровно столько, сколько нужно не тебе-эгоисту, а твоей разновидности флоры-фауны — микроба или человека, безразлично.

Но нельзя ли увеличить продолжительность жизни с 70-80 хотя бы до 100-120 лет, просто приспособившись обходиться без сна? Да, конечно, обидно терять треть суток на похрапывание, раздражающее окружающих, безо всякого для себя удовольствия. Ведь есть же счастливицы, прекрасно чувствующие себя после трех-четырех часов сна! Но вот совсем без сна — сомнительно. Известно, как в других мирах, но земная жизнь устроена таким образом, что

"спать" обязаны да  
мире, не говоря уж  
ловек же всего лишь ра  
земной фауны, не болез

Очень соблазнительно еду таблетками. Но как среагировать на это пищеварительная система, оказывающаяся излишней при таком питании? Может быть, сделать таблетки неотличимыми по содержанию от натуральных продуктов? Но не проще ли еда, проверенная опытом миллионов лет?

Еще соблазнительнее массажер-тренажер, который полностью снял бы потребность в физических нагрузках. Но зачем лишать себя удовольствия и наслаждения силой и гибкостью своего тела? Тем более что такая замена нагрузок может вызвать непредсказуемые реакции организма — по крайней мере в следующих поколениях.

Очень хочется иметь идеальную фигуру и внешность. Плохо, когда дразнят "дяденька — достань воробушка" или "метр с кепкой", "жир-трест" или "скелет", "квазимодо" или "кикимора". Наверное, с такими крайностями будет покончено уже в ближайшее время, но подумайте сами, как будет выглядеть общество, наполовину состоящее из атлетов, а наполовину — из манекенщиц? Наверное, тогда все будут стараться разнообразить свою внешность, подобно тому, как сегодня, подчиняясь моде, выбирают одежду пооригинальнее.

Точно так же, если свести на нет все то разнообразие характеров, которое сейчас существует, жить станет много скучнее. Да и человеческим ли будет общество, состоящее из совершенно одинаковых психоти-



Идя, пострашнее су-  
Александра Дья

сделать так, чтобы "че-  
ловечный" стал действитель-  
ным и только разумным?  
То, что за секунду безо всякой  
учебы все понять, сообразить, рас-  
считать, а в следующую секунду —  
принять оптимальное, единственно  
правильное решение в любой, сколь  
угодно сложной, ситуации? Конечно,  
идеал здесь принципиально недос-  
тижим. А вот двигаться к нему шаг за  
шагом не возбраняется. Но в каком  
направлении и в каких пределах —  
это вопрос.

Дело в том, что "гомо" — не толь-  
ко "сапиенс", но и "глупиенс", "эмо-  
циенс", "ошибациенс", и еще многое  
другое, делающее человека челове-

ком. Уберите эти черты — и получит-  
ся уже упоминавшийся киборг.

Что же, отказаться от идеалов, о  
которых мечтали лучшие умы на про-  
тяжении тысячелетий? Отказаться в  
тот момент, когда их достижение  
становится все более реальным?

Я надеюсь, что жизнь расставит  
по своим местам и найдет разумную  
альтернативу нашим фантазиям. Уте-  
шает, что все задуманное сбывается  
лишь в сказках, а в реальности обя-  
зательно происходит какая-нибудь  
неожиданность, определяющая труд-  
ное, но в общем-то приемлемое про-  
должение истории. Пусть так и будет.  
Пусть на планете по имени Земля  
останется забавная, симпатичная на-  
шему взору мартышка-человек. Ки-  
боргам он не помеха.



Фото Валерия Инютина



Габриэль Гласер,  
США

Зима

# ПРОСТУДА — *привилегия зануо*



Фото Бориса Кремера

В Соединенных Штатах простудным заболеваниям ежегодно подвергается примерно четверть населения. Многие американцы страдают острыми респираторными заболеваниями 2-3 раза в год. Расходы на лекарства, врачей, уход, потери трудоспособности при ОРЗ в общей сложности составляют в США 2,5 млрд. долларов в год.

Моя знакомая, преподавательница журналистики Рита Бимиш, промокнув под дождем, простудилась и долго не могла избавиться от насморка. Проходили недели, а нос оставался заложен, дышать она могла только ртом. Ночью часто вставала,

чтобы высморкаться. Из-за постоянного недомогания и недосыпания Рита была на грани нервного срыва.

«В свои 46 лет, — рассказывала она, — я чувствовала себя на все 75 и выглядела, наверно, не намного моложе, так измотала меня эта заты-



Да. Студентам, я  
трудно слушать мой  
на лекциях. Однако я  
организм сам должен  
я с простудой. Я верю в его  
силы и никогда по пустя-  
кам принимаю лекарств. Обычно  
при простуде я спасаюсь крепким зе-  
леньем чаем и апельсиновым соком».

У Риты Бимиш был типичный ри-  
нит — воспаление слизистой обо-  
лочки носовых ходов. При нормаль-  
ной активности иммунной системы  
организм может самостоятельно  
справиться с этой болезнью в тече-  
ние 7-10 дней. Помочь ему можно  
простыми домашними средствами:  
общеукрепляющими — приемом ас-  
корбиновой кислоты, поливитаминов,  
травяных отваров (например, с ма-  
линой, липовым цветом), а кроме то-  
го, местными процедурами — инга-  
ляциями, промываниями носа. Но  
если за 10 дней сильный насморк не  
прошел, надо обратиться к врачу.

Болезнь может перейти в сле-  
дующую, более тяжелую стадию —  
риносинусит, при которой воспалие-  
ние распространяется на придаточ-  
ные пазухи носа. Слизистые выделе-  
ния из носа становятся более обиль-  
ными и густыми, могут приобретать  
желтовато-зеленоватый цвет. Носо-  
вое дыхание затрудняется. Часто при  
этом возникает головная боль, по-  
скольку скапливающаяся в пазухах  
слизь давит на окружающие ткани и  
нервные окончания.

Если носовые пазухи остаются  
закупоренными дольше двух недель,  
слизь загустевает и ее выделение  
из носа ослабляется или прекра-  
щается. В заблокированных пазухах  
быстро размножаются бактерии, ко-  
торые в небольших количествах все-  
гда имеются в носу. Из-за того что  
отток слизи нарушен, создается

благоприятная для них среда.

Так может возникнуть бактери-  
альный синусит — инфекционное  
воспаление пазух носа. Это чаще  
всего происходит при ослаблении  
иммунной системы. Причины такого  
ослабления могут быть разными:  
частые психо-эмоциональные стрес-  
сы, перенесенная недавно болезнь,  
аллергические реакции. У женщин  
иммунная система часто ослабляет-  
ся в период беременности.

Поскольку перегородки между при-  
даточными пазухами носа довольно  
тонкие, инфекция может преодоле-  
вать эти барьеры и захватывать близ-  
лежащие ткани.

При бактериальном синусите мо-  
гут поражаться барабанные перепон-  
ки (*отит*), а иногда и оболочки мозга  
(*инфекционный менингит*).

Однако наиболее вероятным след-  
ствием нелеченной простуды явля-  
ется хронический синусит, при кото-  
ром придаточные пазухи носа стано-  
вятся постоянным рассадником ин-  
фекции. Больные страдают от непре-  
кращающегося насморка, нарушения  
обоняния, головных болей, кашля. Ли-  
хорадочное состояние и общее не-  
домогание часто дополняют картину.

Такого рода осложнения встреча-  
ются примерно у каждого пятого, пе-  
ренесшего простуду и не лечившего-  
ся от нее. Вот какую историю расска-  
зала мне одна пациентка: «На  
34-й неделе беременности после  
обычной простуды, которую я реши-  
ла перетерпеть, боясь навредить бу-  
дущему ребенку, у меня резко усили-  
лись головная боль, кашель, на-  
сморг. В больнице у меня в гайморо-  
вых пазухах обнаружили стафилокок-  
ковую инфекцию, пострадали обе ба-  
рабанные перепонки. Трижды мне де-  
лали проколы, промывания гайморо-  
вых полостей, другие неприятные ме-



дицинские процедуры. Выздороветь удалось очень нескоро. Так я была наказана за свою беспечность».

Существуют простые и достаточно эффективные меры, позволяющие справиться с простудными заболеваниями. Прежде всего — профилактические, помогающие защитить организм от инфекции.

Не касайтесь руками лица. Подмечено, что человек прикасается к носу, губам или глазам примерно один раз за три часа. Это — самый прямой путь для проникновения в организм инфекции, вызывающей простудные заболевания.

Чаще мойте руки, и не только перед едой. Инфекцию легко подцепить, касаясь дверных ручек, выключателей, телефонных трубок и других предметов.

Пейте больше воды. Это позволяет обеспечить постоянное увлажнение носовых ходов. А достаточное количество слизистых выделений успевает смыть инфекцию, прежде чем она сможет закрепиться и развиваться в носу. Холодный воздух высушивает носовые ходы, поэтому в холодное время года люди заболевают чаще. В этот период организм должен получать примерно 8-10 стаканов жидкости в день, включая соки, первые блюда, травяные отвары.

Промывайте нос подсоленной кипяченой водой — это поможет увлажнить носовые ходы и смыть инфекцию.

Делайте паровые ингаляции. Это не только увлажняет носовые ходы, но и вызывает приток крови к носоглотке, что тоже помогает в борьбе с инфекцией.

Полезно использовать для этой же цели и комнатный увлажнитель воздуха.

Не раздражайтесь. Подмечено,

что к жизнерадостным людям инфекции хуже, они реже болеют, люди, раздражающиеся, впадающие в уныние, слышудами, — легкая добыча студных заболеваний.

Закаливайтесь — это лучший метод профилактики простудных болезней, особенно в наиболее опасные периоды — с осени до весны.

Что же делать, если вы все-таки не убереглись от простуды?

Уменьшить отечность носовых ходов и облегчить дыхание носом могут такие лекарства, как нафтизин, санорин, галазолин, биопарокс, отрин, длянос — капли или аэрозоли (назальные спреи). Хотя назальные спреи быстрее приносят облегчение, пользоваться ими можно не более трех дней подряд. Да и все остальные препараты из этой группы можно применять, лишь внимательно ознакомившись с инструкцией, прилагаемой к лекарству, чтобы исключить их побочные действия. Особенную осторожность надо проявлять людям, страдающим гипертонией, атеросклерозом, глаукомой.

Во время простуды следует избегать приема антигистаминных (противоаллергических) препаратов, если, конечно, их не назначил врач. Дело в том, что эти препараты ослабляют выделение слизистого секрета из носа (вызывают сухость в рту и в носу). А обильные выделения из носа, как уже говорилось, помогают организму удалить инфекцию.

Если все эти меры оказываются недостаточно эффективными, а также в тех случаях, когда острые воспаления придаточных пазух носа случаются более трех раз в году, надо обязательно обратиться к отоларингологу.



Исканская,  
Екатерина Афинских наук, профессор

МЕДИЦИНА

# Под маской ГРИППА

У французского термина *грипп* — русская биография. Бежавшее из России зимой 1812 года воинство Наполеона, отчаянно хрипя и кашляя, принесло на берега Сены дотоле неизвестное там слово *хрип*. Словечко прижилось, офранцузилось и вскоре вытеснило из медицинского обихода итальянское *инфлюэнца*. В «Толковом словаре» лексикографа и врача Владимира Даля, вышедшего в 1863 году, его уже нет. Зато есть *грип* (так у Даля) — «повальное поражение слизистых оболочек, насморк и кашель с лихорадкой».

Сегодня грипп печально известен на всех континентах планеты. Разнообразие этого острого вирусного заболевания множество. Каждый год прибавляются новые. Система иммунной защиты человека явно не успевает за этими метаморфозами. Медицина тоже. Диагностировать грипп становится все труднее. В повседневной практике врачи предпочитают обходиться термином *интеркурентные инфекции*, к которым относят все формы гриппа и заболевания, сходные с ним по симптомам и признакам: катар верхних дыхательных путей, например, а также тонзиллит, ангину и многие другие.

Определенная логика в этом есть.

Так ли уж необходимо всякий раз терять время на сложные вирусологические исследования, если при помощи схожих, хорошо отработанных и эффективных методик больного удастся быстро поставить на ноги? Другое дело, когда лечение «не пошло»... И тут мы подходим к главному. Страшен не столько сам грипп, сколько его последствия — заболевания, которые он может спровоцировать. А им несть числа, начиная с пневмонии и, увы, не кончая менингитом. Опасно и то, что многие из этих заболеваний поначалу ничем себя не выдают. Больше того — искусно «прикрываются» симптомами других болезней. И распознать их бывает порою очень непросто.

Вот конкретный пример. К невропатологу обратился перенесший грипп больной с жалобами на расстройство памяти. Налицо были классические признаки атеросклероза: сонливость, апатия, отеки, нарушения памяти. Началось длительное, малозффективное лечение дорогими препаратами. Состояние пациента продолжало ухудшаться. Надеясь уже только на чудо, он пошел по другим врачам. «Набрел» на опытного эндокринолога. Тот обследовал больного и выписал до смешного дешевый препарат ти-



реоидин. И... чудо свершилось: в считанные дни от склероза не осталось и следа. Исчезли апатия и сонливость. Память полностью восстановилась.

Оказалось, что никакого склероза не было. За его симптомами скрывался тиреоидит, первое звено в развитии гипотиреоза — тяжелого эндокринного заболевания. У детей оно вызывает задержку умственного и физического развития. У взрослых проявляется несколько иначе, но в итоге тоже приводит к нарушениям памяти.

Недостаточность функции щитовидной железы, а это гипотиреоз и есть, явление угрожающе распространенное. По последним данным патологии щитовидной железы отмечают у каждого второго российского школьника. В Москве показатель этот еще выше. Объясняется такое положение ничтожно малым содержанием йода в воде и пищевых продуктах.

Разумеется, патология щитовидки — это еще не гипотиреоз. Но это уже *предболезнь*. И сигналом к началу атаки может послужить грипп.

Давно известно: болезнь легче предотвратить, чем вылечить. В качестве превентивных мер необходимо прежде всего увеличить количество йода в продуктах и питьевой воде. Требуется его в общем не так уж и много: что-то около 200 микрограммов в сутки. Йодирование еды и питья — дело специалистов-пищевиков. Что же касается терапевтического аспекта проблемы, то здесь главное — своевременно диагностировать гипотиреоз. А дальше особых проблем не возникает.

Есть еще такое, к сожалению, очень распространенное сегодня заболевание — маскированная депрессия. Причиной ее возникновения могут быть соматические болезни, в том числе грипп. Обычно пациент жалуется на заболевания, которых на

самом деле у него *никакого* (кусно маскируется (звание) под язву двенадцатой кишки, аппендицит, атеросклероз, инфаркт миокардию и многие другие. Маскируется так убедительно, что вводит в заблуждение не только пациента (он совершенно уверен, что эти болезни у него есть), но и врача. И хотя категория пациентов, у которых «все болит», хорошо известна в медицинской практике, дело порою доходит до операционного стола.

Но какими бы неправдоподобными ни казались жалобы пациента, врач обязан терпеливо выслушать его, проверить и, только убедившись в отсутствии соматических заболеваний, поставить окончательный диагноз. После этого начинается самое трудное — уговорить больного пойти на прием к психиатру. Обычно пациент отказывается наотрез. Он готов признать у себя любое неизлечимое и даже смертельно опасное заболевание, но только не психическое расстройство. Требуются огромные усилия, чтобы убедить его в обратном. Но сделать это необходимо, потому что люди эти действительно тяжело больны. Постоянно пребывают в крайне угнетенном состоянии. Испытывают необъяснимый страх и тревогу. Инстинктивно тянутся к транквилизаторам, препаратам, содержащим кофеин, ухудшая свое и без того тяжелое положение.

Между тем маскированные депрессии излечиваются достаточно эффективно с помощью антидепрессантов, таких как амитриптилин, триазол и целый ряд других.

Но в любом случае, если диагностирован грипп, то лечение его должно быть доведено до конца, чтобы потом не появились грозные болезни, привычно называемые осложнениями после гриппа.



Екатерина А. Ишанова,

ПСИХОТЕРАПИЯ

# ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА

Необоснованные страхи — удел не только слаборевных людей нашего времени. Основатель Римской империи Цезарь Август боялся темноты. Знаменитого датского астронома Тихо Браге приводили в ужас лисицы и зайцы. У Пьера Бейля, французского философа XVII века, начинались конвульсии, когда он слышал шум воды. Известный хирург Амбруаз Паре, бесстрашно оперировавший прямо на поле боя, терял сознание при виде копченого угря.

Кстати, именно собственные страхи заставили Зигмунда Фрейда заняться их исследованием. У Фрейда была странная особенность — он всегда опаздывал на поезд. Часто ему приходилось вскакивать в вагон уже на ходу, несмотря на то что он выходил из дома заблаговременно. По каким-то таинственным причинам





у него в последнее мгновение всегда возникала проблема, требовавшая немедленного решения, что и становилось причиной опоздания. В 1895 году Фрейд опубликовал исследование «Наваждения и страхи», в котором проанализировал и эту загадочную ситуацию и пришел к выводу: опоздания на поезд объясняются страхом перед путешествием по железной дороге.

Подобные истории свидетельствуют о том, что необоснованные страхи портят жизнь многим людям. Как любое человеческое чувство, в некоторые моменты жизни страх может преобладать над всеми остальными чувствами и мыслями.

Может ли человек никогда не испытывать страха? Скорее всего тот, кто утверждает, что никогда ничего не боялся, не заслуживает доверия.

Психологи различают два вида страхов — реальные и мнимые. Мнимые страхи выражаются в виде фобий, то есть страхов, внушаемых определенными вещами. В отличие от здоровой осторожности и опасения, фобия — болезненное состояние психики. Например, при арахнофобии (боязни пауков) один только вид паука делает человека неуправляемым, неадекватно реагирующим на ситуацию. При аэрофобии такую же реакцию вызывают молнии, при аквафобии — вода. К числу новейших фобий относится страх перед таинственными X-лучами, с помощью которых некоторые силы якобы «зомбируют» ничего не подозревающих граждан. В Петербурге даже появилось общество «пострадавших» от этих лучей.

Кстати, постоянное стремление к риску, к опасности — обратная сторона той же медали. Один из аспектов так называемого «афганского

синдрома» — это постоянная опасность. Возвращение к мирной жизни для многих «афганцев» привнесло чувство предельной привлекательности в обывательскую жизнь.

На самом деле страх так важен для сознания, как боль для тела. Это сигнал, предупреждающий об опасности. Он помогает избежать неоправданного риска. Причем не только в сиюминутной ситуации. Человеку свойственно планировать свое будущее, и страхи тоже могут быть «долгосрочными». Наибольшую роль в планировании опасностей играет воображение, расписывая нам всяческие ужасы яркими красками. Пугает нас то, что мы считаем важным, а то, что представляется несущественным, нас не страшит.

Реалистичный, трезвомыслящий человек может опасаться неприятностей, он может даже бояться, но для него характерно оценивать риск и планировать адекватную реакцию. Он не позволяет чувствам взять верх над разумными соображениями.

А человек с воображением склонен преувеличивать опасность, переживать ее во всех красках. Основная слабость людей, страдающих фобиями, — это неспособность выработать реалистический сценарий и следовать ему. Чаще всего они создают негативные сценарии.

У любого человека при определенных обстоятельствах могут возникнуть опасения: «А вдруг эти странные симптомы указывают на неизлечимую болезнь?»; «А вдруг лифт застрянет, и я буду сидеть в нем всю ночь?»; «А вдруг самолет, в котором я собираюсь лететь, разобьется?».

Но здравомыслящий человек склонен оценивать подобные ситуа-



...оятные и заменять  
...тьяна А6 сценариями, содер-  
...руктивные пути пре-  
...возможных проблем. Че-  
...ержимый фобиями, не мо-  
...осить негативный сценарий.  
...живает его как предстоящую  
...рофу, при этом сама способ-  
...нсть к действию парализуется.

Некоторых людей страх мучает ежедневно, не давая свободно вздохнуть. Он превращает жизнь в непрерывный кошмар и непрерывную борьбу с этим кошмаром. Неужели невозможно вырваться из этого состояния?

Механизм возникновения страха уже не является тайной за семью печатями. Разработан целый ряд технологий, позволяющих избавиться от фобий. Конечно, кому-то это удастся только с помощью врачей. В этих случаях речь идет о запущенных состояниях, близких к патологии. Но большинство людей, подверженных страхам, могут самостоятельно корректировать свое поведение, им только нужно знать, как это делать.

Самое главное — это решимость избавиться от навязчивых состояний. Прикладывая к этому некоторое усилие, вы сможете лучше понять себя, заглянуть в тайны своей психики.

Научиться управлять своим страхом, а точнее, стать хозяином своего страха — не означает больше его не испытывать. Это значит принять страх, признать его и не бояться его испытать. Если вы хотите научиться управлять своим страхом, вам придется признать, что он существует.

Вы дрожите, у вас сжалось горло? Ну что ж, позвольте себе подражать, не мешайте своему горлу сжиматься. Вас заливают холодный пот? Разрешите себе попотеть. У вас бешено колотится сердце? Не более часто, чем если бы вы сделали 30 приседаний.

Можно выбрать одну из двух стратегий взаимодействия со своим страхом — мягкую или жесткую. Мягкая — это постепенное наступление, когда вырабатывается иммунитет, невосприимчивость к страху. Жесткая — это открытая атака, вызов.

Выбрав мягкую методику, человек, который боится собак, вначале пробует погулять по улицам, не шарахаясь при виде каждой собаки, которую ведут на поводке. Следующий этап — пройти на некотором расстоянии за дамой, выгуливающей на поводке маленькую собачку, к примеру таксу. Когда такие прогулки войдут в привычку, можно приблизиться к какой-нибудь безобидной собаке на безопасное расстояние. Если же удастся покормить небольшую дворняжку — это полный триумф.

Что происходит в вашей психике, когда вы совершаете все эти действия? Стараясь быть предельно честным с собой, вы будете вынуждены признать, что, несмотря ни на что, все равно боитесь. Прогресс состоит в том, что теперь вы уже способны бояться, не теряя самообладания.

Экспериментируя со своим чувством страха много раз, принимая его, а не отталкивая, вы будете все менее и менее подвержены этому чувству. Оно перестанет вас изводить. Страх, лишенный вашего внимания, которое беспрестанно питало его, зачахнет.

Жесткая методика состоит в том, чтобы сразу же встретиться лицом к лицу с объектом своего страха и оставаться в этой тревожной ситуации достаточно долго. Человек, который боится собак, может, например, провести целый день в клубе собаководов, на площадке для дрессировки собак или на собачьей выставке. Его страх может быть вначале очень



сильным, затем он начнет уменьшаться и постепенно отступит. В конце этого кошмарного дня некоторые собаки, возможно, покажутся ему даже симпатичными.

По этой же методике человек, который боится ездить в метро, может решиться провести полдня под землей — на платформах или в вагонах. Когда скука начнет вытеснять в нем страх, это и будет знаком, что он приближается к выздоровлению.

Боязнь открытого или замкнутого пространства — самые распространенные фобии.

Человеку, который испытывает страх, выходя на улицу, можно посоветовать сразу же зацепиться взглядом за какой-нибудь устойчивый предмет метрах в ста от себя. Это может быть стена здания, часть ограды, дерево. По мере приближения к нему следите за положением своего тела в пространстве: вы крепко стоите на ногах, уверенно передвигаетесь вперед, опираясь о твердую землю. Следите за тем, чтобы дыхание было спокойным. Если боитесь запаниковать, остановитесь, сосредоточьтесь на своем дыхании, снова пройдите несколько метров. Каждый день нужно проходить хотя бы сто метров по открытому пространству, и через месяц вы почувствуете уверенность в своих силах.

Людам, боящимся лифтов, метро, других замкнутых пространств, нужно позволить себе проиграть сценарий катастрофы со всеми пугающими подробностями. Кабина лифта застревает между этажами, вы задыхаетесь от недостатка воздуха, тросы и кабели рвутся... Допустив мысль, что такие маловероятные вещи все же случаются, вы должны пережить их в своем воображении. Когда эти воображаемые картины станут при-

вычными и начнут скорее не страх, а просите кого-нибудь проводить вас в лифте. Спускаясь один этаж, затем на два, с реакцией своего попутника идущий раз войдите в лифт проводящего. В конце концов выйти из лифта можно на любом этаже. Постепенно и осторожно решите эту проблему.

Если вы боитесь общения, запинаетесь, мямлите, дрожите, забываете заранее приготовленные слова, краснеете, избегаете чужого взгляда, предупредите вашего собеседника о своем смущении. Например, начните разговор со слов: «Признаюсь вам, я сейчас краснею. Не обращайте на это внимания. Я должен вам сообщить...».

Если вы испытываете страх при авиаперелетах или морских путешествиях, пугаетесь, когда в машине вам надо переехать через мост или тоннель, попробуйте применить такой прием. Вообразите себе, что вы ведете самолет, корабль или автомобиль. При этом вы должны допустить, что передвижение на самолете, корабле или автомобиле не может быть безопасным на сто процентов. Поэтому некоторое волнение в этих ситуациях вполне оправданно. Вам нужно научиться жить с вашим страхом, но дисциплинировать его таким образом, чтобы он не превращался в панику.

Итак, чтобы избавиться от неприятных ощущений, связанных со страхом, надо не избегать тех ситуаций, которые вызывают его, а принять их. Принять — и обрести в старой ситуации новый взгляд на вещи. Для этого требуются некоторое мужество и решительность, но именно в этом и состоит преодоление.



# Это не стенокардия, а Остеохондроз

Защитные силы нашего организма в несколько раз превышают воздействие любых — и внешних и внутренних — повреждающих факторов. Он имеет все возможности вернуть утраченное здоровье естественными методами без лекарств, поскольку в нем природой заложены огромные способности к саморегуляции и самовосстановлению. Для этого нужно пробудить в себе волю к здоровью и вернуть своему организму способность использовать собственные целительные силы.

Этими размышлениями поделилась со мной врач, ученый, доктор медико-биологических наук Александра Константиновна Моторина-Матвеева, отдавшая медицине тридцать лет жизни. Когда болезни стали неминуемо преследовать ее, она нашла свой способ излечиться.

— Еще 150 лет назад великий французский клиницист В. Труссо поставил свой знаменитый эксперимент. В течение года он вел две группы больных с одной и той же болезнью. Одни больные получали все необходимые медицинские препараты, другие не получали их совсем, а занимались физическими упражнениями, психотренингом, выполняли оздоровительные процедуры. Весь ученый мир поразили результаты эксперимента: процент выздоровле-

ния оказался в обеих группах одинаковым! Это замечательный пример способности организма к самоисцелению, — говорит Александра Константиновна.

В медицине сложилась привычная схема болезни: причина — повреждение — симптомы. Александра Константиновна Моторина-Матвеева выстроила принципиально иную цепочку патологии: нарушение иннервации — раздражение — воспаление — изъязвление — уплотнение — опухольобразование. По этой схеме, считает она, развивается любая болезнь, и любая болезнь первоначально является лишь небольшим отклонением от нормы какого-либо физиологического процесса. В связи с этим вспоминаются слова известного французского врача П. Лериша: «Болезнь — это драма в двух актах, из которых первый разыгрывается в невидимой тишине наших тканей при погашенных огнях. Когда появляется боль или другие неприятные видимые явления, это почти всегда уже второй акт».

Врач Моторина убеждена: как не существует локальных заболеваний, то есть болезней отдельных органов, так не существует и локального лечения. Любая болезнь — это заболевание всего организма, и лечить необходимо весь организм. Вспомним



цепочку патологии, выстроенную Моториной. С чего начинается любая болезнь? С нарушения иннервации. А иннервация — это зависимость работы практически всех органов тела от состояния позвоночника.

— В большинстве своем мы мало двигаемся, у нас неправильная осанка, мы забыли, как правильно ходить, сидеть, стоять, — объясняет Александра Константиновна. — Из-за этого в первую очередь страдает позвоночник, и так несущий огромную нагрузку, поддерживая вертикальное положение тела. Хрящи и межпозвоночные диски разрушаются, теряют упругость и эластичность. Позвонки начинают легко смещаться, изгибаться в любую сторону.

Каждый неестественный сдвиг позвонка сжимает нервные и кровеносные сосуды, идущие от него к определенному органу. В результате нарушаются его питание и нервная регуляция, в нем накапливаются токсины, для расщепления и вывода которых не хватает энергии. Вот так и получается, что первое и главное звено любой патологии — нарушение иннервации.

Что же происходит дальше? Накопившиеся шлаки вызывают раздражение ткани, постоянное раздражение приводит к ее воспалению. Воспалительный процесс, начинающийся с легкого покраснения, припухлости, может перейти затем в гнойный. И если не устранить воспаление, то на его месте начнется изъязвление ткани и образуется язва. Невылеченная язва может стать причиной перерождения ткани. В этом случае ткань органа уплотняется и образуется доброкачественная опухоль, которая со временем может переродиться в злокачественную. Это и есть последнее звено в цепочке патологии.

После рассказа Александры Константиновны становится ясным, любое, даже самое пустяковое заболевание развивается вследствие нарушения нормального физиологического процесса — полноценного питания клеток и их полноценной нервной регуляции, причина которых кроется в нарушении иннервации. А происходит это сразу же, как только утром, встав с постели, мы привычно вытягиваем голову в плечи, горбимся и сгибаем спину, придав позвоночнику неестественное положение. Неправильная осанка в любом положении — при стоянии, сидении, ходьбе и даже лежании на мягкой кровати — всегда будет причиной нарушения иннервации.

— Для примера рассмотрим онкологические заболевания, — продолжает Александра Константиновна. — Меня всегда удивляло, что среди огромной массы научной и медицинской литературы о раковой клетке встречается так мало работ о человеке, больном раком. Разница между нормальной и раковой клеткой установлена давно. Но выводов из этой разницы специалисты, как правило, не делают. С упорством, достойным лучшего применения, они лечат отдельный орган. Но мы же знаем, что ни один орган не обособлен от всего организма, наш организм — единое целое. И совсем незря известный японский врач К. Ниши назвал рак «болезнью невежества». Опухолеобразование является завершающим звеном практически любого долгого патологического процесса, началом которого было нарушение иннервации. Лечить онкологические болезни нужно так же, как все другие: прежде всего оздоровить позвоночник, исключить нарушения иннервации хотя бы на треть суток



...ной сон), питаться природной, энергетически богатой пищей, максимально отказаться от вредных привычек и тем самым обеспечить полноценное здоровое питание каждой клеточке своего тела. И тогда организм сам отторгнет больные клетки и победит болезнь.

Иными словами, мы всегда в состоянии сами понять причины своего

нездоровья и найти пути их устранения. И в первую очередь, по убеждению Моториной, следует позаботиться о позвоночнике, поскольку человек здоров настолько, насколько здоров его позвоночник. Позвоночник — основа не только скелетной, но и мускульной, и нервной систем.

Позвоночный столб состоит из полых цилиндрических костей — позвонков. Основные амортизаторы позвоночного столба — межпозвоночные диски, обеспечивающие его гибкость и упругость. Они состоят из желатинового ядра со студенистым содержимым, заключенным в оболочку. Сверху и снизу межпозвоночный диск защищен от контакта с костью хрящевыми пластинами. Возможность любого движения зависит от многих факторов, но главным

является состояние межпозвоночных дисков.

У большинства людей, не тренирующих позвоночник, хрящевые межпозвоночные диски сплющиваются. Из-за постоянного трения, возникающего при движении, хрящевые пластинки истончаются, что в дальнейшем может стать причиной сильных болей, так как при движении позвон-



Фото Виктора Ахломова



ки не только трутся друг о друга, но и защемляют нервные волокна, отходящие от спинного мозга. Могут произойти и дегенеративные изменения дисков, связанные с недостатком кальция и отравлением лекарствами. Антибиотики, например, накапливаются в хрящевой ткани межпозвоночных дисков и нарушают их функции.

При неправильном, малоподвижном образе жизни межпозвоночные диски теряют свою упругость, эластичность и деформируются. Плохая циркуляция крови и злоупотребление лекарствами завершают этот патологический процесс. Позвоночный столб как бы «усыхает». Многие с возрастом становятся ниже на 5-10 см.

Большинство людей лучше чувствует себя утром, потому что за время продолжительного ночного отдыха позвоночник удлиняется, но в течение дня он опять оседает, некоторые позвонки сдвигаются из-за неправильной осанки, защемляют нервные волокна и пережимают кровеносные сосуды, по которым клетки получают питание. Так начинаются процессы, ведущие сначала к функциональным, а затем и к органическим изменениям во всех органах и системах.

— Александра Константиновна, всем известно заболевание остеохондроз. Оно для нас привычно, и многие его не боятся...

— Но это 100 тысяч больных, ежегодно отправляемых на инвалидность, и 25 миллионов больных, нуждающихся в стационарном лечении, — возражает Александра Константиновна.

Само слово образовано из двух латинских слов «остеон» — кость и «хондрос» — хрящ. Окончание «оз» означает дегенеративно-дистрофический процесс, когда мягкие волокна перерождаются в грубую рубцовую

ткань, а костная ткань превращается в склерозированную камнеподобную массу. Причина — нарушение процессов питания клеток и нервной регуляции тканей позвоночника из-за малоподвижного образа жизни, перегрузок, переохлаждения, травм, неправильной осанки, слабого развития мышц спины и живота.

Коварство остеохондроза заключается в том, что изменения в позвоночнике происходят до поры до времени незаметно. Человек чувствует себя здоровым, выполняет обычную работу и вдруг при резком повороте, поднятии тяжести ощущает резкую боль, не может повернуться или разогнуться. А произошло вот что: дегенеративный межпозвоночный диск не выдержал нагрузки, не смог выполнить свою функцию амортизатора, позвонки просели и защемили нерв. Отсюда и боль, и отдаленные последствия в тех органах, которые иннервируются этим нервом.

— Мы должны запомнить, — говорит Александра Константиновна, — что здоровые позвонки — это здоровые внутренние органы.

Иногда возникает такой парадокс. Человек вдруг ощущает боль в сердце, желудке или печени. Идет к врачу, начинает принимать лекарства. Но болезни как таковой у него нет — это мнимые боли, которые сигнализируют о нарушении иннервации соответствующего органа из-за патологии какого-либо позвонка.

Что такое, например, стенокардия? Это нарушение нервной регуляции венозного кровообращения, ведущее к развитию спазма коронарных (сердечных) сосудов с последующей ишемией и гипоксией сердечной мышцы. Симптомы стенокардии таковы: боль за грудиной или менее характерная боль в предсердечной



ласти. Но чаще всего возникает состояние, которое некоторые врачи называют мнимой стенокардией. Возникающие при этом боли связаны с нарушением иннервации VII шейного позвонка или I, III, IV грудных. Эти боли многими, даже врачами, часто расцениваются как приступ стенокардии. Люди начинают принимать лекарства, а болезни-то еще нет, и в медикаментозном лечении они не нуждаются. Я убеждена, что нельзя лечить несуществующие или хронические болезни лекарствами. Лекарства необходимы лишь в острых, неотложных случаях.

— Но что же нам делать? Как помочь себе, если одолевает болезнь?

— Ответ прост: необходима коррекция позвоночника. Если мы подняли и несем два ведра воды или решили передвинуть мебель в квартире, мы должны ясно представлять последствия: в этом случае межпозвоночный диск между IV и V поясничными позвонками испытывает давление 500 кг! Поэтому нет ничего удивительного в том, что в разных частях нашего тела возникают проблемы.

Итак, начнем с самых простых, но необходимых вещей. В первую очередь мы должны запомнить главное — надо следить за осанкой. Привычка правильно держать спину должна формироваться в раннем детстве и сохраняться всю жизнь.

Напомним, что такое правильная осанка. Голова, туловище, бедра располагаются на одной прямой, грудная клетка выдвинута вперед и вверх, плечи разведены, живот чуть втянут, прямая спина слегка напряжена. Кстати, при правильной осанке все удары при ходьбе поглощаются хрящевыми пластинками межпозвоночных дисков, и спинной и головной мозг

не страдают от микросотрясений.

Сидеть надо также правильно. Сиденье стула не должно давить на подколенные артерии. Высота от него до пола должна быть равна расстоянию от пола до колена. И ни в коем случае не кладите ногу на ногу. Эта поза вызывает нарушение кровообращения.

Нельзя плюхаться на стул со всего размаха. От этого страдают межпозвоночные диски. Садясь, опускайте тело нежно и мягко, берегите свой позвоночник. Научитесь правильно вставать: не помогайте себе руками, а выталкивайте тело вверх, голову и спину держите прямо.

Очень важно, чтобы постель была удобная — твердая и ровная. На такой постели вес тела распределяется равномерно, нарушения иннервации позвонков и соответствующих органов снимаются, мышцы максимально расслабляются, восстанавливается полноценное снабжение всех органов. Чтобы сохранить привычку к идеальной осанке, нет более простого средства, чем постоянно исправлять нарушения, возникающие в позвоночном столбе, во время сна на твердой, ровной постели.

У людей, спящих на слишком мягких постелях, позвонки частично расслабляются, но нарушение иннервации не снимается, так как позвоночник неестественно изогнут, и функции многих органов в результате этого остаются ограниченными. Из-за пережатых нервных волокон и кровеносных сосудов они недополучают питание и перегружаются продуктами обмена. В этих органах с ограниченными функциями и закладываются наши будущие болезни.

При искривлении позвоночника твердая, ровная постель сначала может вызвать боли. Но постепенно по-



звонки займут правильное положение. Вы избавитесь от этих неприятных ощущений и почувствуете, как удобно, а главное, полезно спать на твердой, ровной постели.

Итак, следуя советам Моториной-Матвеевой устранять различные патологии позвоночника, мы улучшаем работу внутренних органов: желудка, кишечника, печени, почек, легких... Хрящевая ткань межпозвоночных дисков быстро реагирует на устранение нарушений иннервации. Как только открываются естественные промежутки между позвонками, начинается быстрая регенерация этой ткани. Эта способность хрящевой ткани к быстрому самовосстановлению независимо от возраста человека поразительна. Проявляя заботу о своем позвоночнике, мы возвращаем ему молодость и вместе с ним молодеем сами.

В заключение несколько наиболее полезных упражнений для коррекции позвоночника и выработки правильной осанки, которые Александра Константиновна Моторина-Матвеева рекомендует делать всем людям без ограничения возраста ежедневно.

1. Сесть на пол "по-турецки" или встать на колени, опустив таз на пятки, позвоночник выпрямить. Поднимать и опускать плечи. 10 раз.

2. В этом же положении вытянуть руки перед собой и, повернув голову, посмотреть через левое, а затем через правое плечо на копчик. По 10 раз в каждую сторону.

3. В этом же положении наклонить голову вправо, затем влево, стремясь мочкой уха достать до плеча. По 10 раз к каждому плечу.

4. Сесть на кончик стула, выпрямить позвоночник. Сохраняя равно-

весие, раскачивать тело влево вправо, одновременно выпячивая-втягивая живот. Начинать с 1 минуты, постепенно доведя время выполнения упражнения до 5 минут.

5. Встать в дверном проеме. Полусогнутыми руками опереться о боковые стороны проема. Прогнуться вперед, запрокидывая голову назад. Количество упражнений произвольное.

6. Ноги расставить на ширину плеч. Упереть в поясницу сжатые кулаки, слегка согнуть колени, прогнуться назад, напрягаясь так, чтобы ощутить мышечную вибрацию в пояснице, брюшных мышцах и под коленями. Сохранять такое положение, задержав дыхание на вдохе, 5-10 секунд.

7. Лечь на спину. Обе ноги согнуть, опираясь руками и позвоночником о пол, поднять их, выпрямить, задержаться в таком положении на несколько секунд и, согнув снова, опустить.

8. Лежа на полу, поднять выпрямленные ноги и, подержав их на весу, медленно опустить.

9. Лежа на полу, сделать ногами «велосипед» — сначала вперед, затем назад. Отдохнув, выполнить ногами вертикальные, потом горизонтальные «ножницы».

10. Лечь на спину, руками и позвоночником хорошо упереться, поднять прямые ноги и, не прерываясь, «выписывать» двумя ногами вместе цифры от 1 до 9.

Упражнения можно разнообразить, добавляя свои, привычные и любимые. Но рекомендуемый комплекс желательно делать каждый день, а еще лучше дважды в день. Это необходимо всем, кто хочет иметь здоровый позвоночник.



Индия Беневоленская,  
доктор медицинских наук, президент  
Всероссийской ассоциации остеопороза

ДИАГНОЗ

## Это не остеохондроз, а остеопороз

Несмотря на то что проблема лечения остеопороза сегодня более актуальна, чем 20-30 лет назад, заболевание это отнюдь не новое. Широта его распространения в наши дни объясняется увеличением продолжительности жизни человека. В развитых странах пожилых людей, и прежде всего пожилых женщин, у которых чаще развивается остеопороз, становится все больше. Подавляющее большинство больных (85%) составляют женщины после наступления климакса и мужчины старше 60 лет.

Такая ситуация характерна и для России. В результате исследований, проведенных Институтом ревматологии РАМН в разных регионах нашей страны, установлено, что 28% людей старше 50 лет страдают остеопорозом. Иными словами, у них наблюдается потеря костной массы из-за уменьшения плотности костей. Почему это явление характерно для пожилого возраста?

Как и все ткани организма, костная система не остается неизменной. Сформировавшись к 16-20 годам, в течение последующей жизни человека она периодически обновляется: старая костная ткань заменяется новой. Этот процесс находится под генетическим контролем организма. Но

с возрастом, когда нарушается гормональное равновесие, такой контроль ослабевает, и процессы, обуславливающие рассасывание старой кости и образование новой, уже не уравнивают друг друга — рассасывание начинает превалировать над образованием. Происходит резорбция кости — она теряет свою плотность, становится хрупкой, подверженной переломам. По этой же причине после переломов у пожилых людей кости срастаются долго и трудно.

Как я сказала, остеопороз выявляется у 28 процентов пожилых россиян. У части людей — по нашим исследованиям, это примерно половина населения старшего возраста — возникает остеопения, выражающаяся в снижении плотности кости без столь значительной ее потери, как при остеопорозе. Нередко остеопения предшествует остеопорозу, но далеко не у всех пациентов. А более 20 % людей старше 50 лет не имеют признаков ни того, ни другого заболевания, хотя естественные гормональные изменения их не минуют. Значит, в возникновении болезни важную роль играют дополнительные факторы.

Сегодня мы имеем достаточно



четкое представление о факторах риска в развитии остеопороза. Прежде всего это осложненная наследственность. Наблюдения показывают: если у матери после 50 лет происходили переломы костей, то такую же хрупкость костей можно ожидать при наступлении менопаузы и у дочери. Имеют значение подобные патологии у всех близких родственников, хотя бывает, что болезнь передается и по мужской линии.

Следующий важный фактор риска — вес. Логично предположить, что большая полнота усиливает нагрузку на кости. Как ни странно, при остеопорозе действует совсем другая закономерность: страдают им в основном женщины худенькие, миниатюрные, чаще светлоглазые. Представительниц темной и желтой рас остеопороз поражает гораздо реже, как и людей, имеющих избыточный вес.

На состоянии костной системы женщины, как и многих других систем и органов, очень негативно отражается курение. Сейчас мода на курение охватила и совсем юных девушек — к сожалению, они недооценивают последствия этой пагубной привычки.

Наконец, возникновению остеопороза могут способствовать различные хронические заболевания опорно-двигательного аппарата и системы кровообращения, прежде всего ревматоидный артрит и ревматический полиартрит, спондилоартрит, системная красная волчанка, а также эндокринные нарушения, к примеру синдром Кушинга.

К факторам риска следует отнести и такой образ жизни, при котором человек мало двигается, редко выходит на улицу, получает недостаточно кальция с пищей. Все это приводит к снижению минеральной плот-

ности кости, то есть к ухудшению ее качества.

Как узнать, есть ли у вас предпосылки к развитию остеопороза или признаки самой болезни? Ведь клиника его не всегда бывает типичной. Многих людей могут подолгу беспокоить боли в суставах, пояснице, других отделах позвоночника как проявления артрита или остеохондроза. Хочу обратить внимание: при остеопорозе боли, как правило, проявляются в грудном отделе позвоночника, по характеру они ноющие и достаточно длительные. Окружающие мышцы нередко спазмируются, но нет такого сильного проявления неврологической симптоматики, какая возникает при обострении остеохондроза (в быту называемого радикулитом). Нашим больным хочется сесть или лечь, после чего неприятные ощущения у них, как правило, на время проходят.

Есть и ряд важных внешних признаков остеопороза. Присмотритесь: не появилась ли у вас сутулость, не стали ли вы меньше ростом? У некоторых пожилых женщин формируется такой выраженный кифоз (искривление кзади) грудного отдела позвоночника, что со временем он превращается даже в горб. Это свидетельствует об активном процессе разрушения позвоночника — деформации и переломах позвонков. Пока такие изменения не стали необратимыми, при малейших признаках патологии необходимо срочно обратиться к врачу — ревматологу, ортопеду, травматологу, в крайнем случае к невропатологу.

Врач, помимо внешнего осмотра пациента, оценки его осанки, веса, должен поинтересоваться, были ли у его старших родственников перело-

мы  
ния,  
прод  
ли в  
твер  
сите  
точн  
напр  
звол  
ную  
звон  
агно  
кост  
мног  
кое  
Инст  
Цент  
ными  
опред  
обме  
в кро  
новит  
на ка  
болез  
Па  
метод  
ные  
за,  
тельн  
сы. Е  
то ле  
гим  
выраз  
можн  
пацие  
лишь  
Дл  
необх  
тым  
этой  
лекар  
знача  
(напр  
кальц  
Очень  
де на



мы костей, каков характер его питания, достаточно ли в меню молочных продуктов, курит ли пациент (курил ли в прошлом), — с тем чтобы подтвердить свои предположения относительно наличия остеопороза. Для точной постановки диагноза больного направляют на денситометрию, позволяющую определить минеральную плотность кости в области позвоночника и других местах тела. Диагностические центры, оснащенные костными денситометрами, есть во многих городах России. В Москве такое обследование можно пройти в Институте ревматологии, в ЦИТО, в Центре эндокринологии. Современными методами обследования можно определить также скорость костного обмена, уровень кальция и фосфора в крови и моче, что позволяет установить точный диагноз и выяснить, на каком этапе находится процесс болезни.

Параллельно с диагностическими методиками разработаны комплексные программы лечения остеопороза, дифференцированные относительно степени потери костной массы. Если этот процесс идет быстро, то лечение будет достаточно дорогим и длительным. В случае менее выраженной потери костной массы можно стабилизировать состояние пациента в течение 1-2 лет, а затем лишь поддерживать его.

Для препятствия резорбции кости необходимо насытить организм чистым кальцием — его принимают с этой целью по 1 грамму в сутки. Из лекарственных препаратов часто назначают больным бисфосфонаты (например, ксидифон, фосамакс) или кальцитонин (например, миакальчик). Очень эффективен миакальчик в виде назального спрея. Он довольно

быстро повышает плотность кости, избавляет от боли, препятствует возникновению новых переломов. Правда, это очень дорогой препарат. Для активизации процесса костеобразования полезно принимать препараты фтора, остеогенон, содержащий кальций и фосфор.

Поскольку в нормальном развитии костной ткани велика роль половых гормонов, один из методов лечения остеопороза в период менопаузы — гормонозаместительная терапия. Существуют эффективные препараты эстрогенного ряда с добавлением андрогенов, которые сейчас широко рекламируются как средство профилактики не только остеопороза, но и заболеваний сердечно-сосудистой системы — инсультов, инфарктов. Они действительно эффективны, но следует учитывать, что гормонозаместительная терапия может быть назначена только врачом-гинекологом после серьезного обследования, и проводиться она должна под столь же серьезным врачебным контролем. Дело в том, что длительное применение этих препаратов в некоторых случаях может способствовать развитию онкологических заболеваний.

А вот совершенно безопасные и естественные меры, предупреждающие возникновение остеопороза и способствующие его лечению — здоровый образ жизни и полноценное питание. Меню человека, страдающего остеопорозом или попавшего в группу риска, должно обязательно включать продукты, содержащие кальций. Потребности организма пожилого человека в этом микроэлементе можно покрыть, выпивая 1-2 стакана молока в день. Если вы плохо переносите молоко, замените его кисломолочными напитками, творогом, сы-



ром. Очень полезны курага, чернослив, шпинат, другая зелень. Не следует избегать животных белков — рыбы, яиц, мяса.

Ну и конечно, очень важна двигательная активность. Древний постулат о пользе движения не отменен, а наоборот, многократно подтвержден современной медициной. Пожилой человек не должен пренебрегать им. Полезно бывать на свежем воздухе в любое время года, а зимой стараться не пропускать ни одного солнечного дня (ультрафиолет помогает организму вырабатывать витамин D, способствующий усвоению кальция). Сидение на лавочке во дворе или стояние в очереди в магазине пользы не принесут, нужны именно активные

движения: ходьба, прогулки в течение часа до обеда и столько же — после обеда.

Ходьбу можно разнообразить другой двигательной нагрузкой. На Западе, например, в последнее время как действенное средство профилактики остеопороза активно пропагандируются ...танцы. Для людей пожилого и даже преклонного возраста открыты специальные школы, посетители которых не только поддерживают свою двигательную активность, тренируют сердечно-сосудистую систему и вестибулярный аппарат, но и прекрасно расслабляются психологически. А хорошее настроение, как известно, помогает быстрее побеждать любые болезни.

## Хожу после перелома шейки бедра

✍ Прошлой осенью приключилось со мной несчастье. Вышла во двор повесить только что выстиранную старую кофту (лучше бы она так и висела в шкафу!), а тут откуда ни возьмись две собаки. Играли друг с другом и подкатились мне под ноги. Я упала и лежу, не могу подняться. Соседи увидели, перенесли меня в дом. Потом приехала «скорая», отвезли меня на рентген и поставили диагноз: закрытый перелом шейки бедра как следствие остеопороза.

Приятельницы мои стали охать, сочувствовать. Одна из них, в прошлом врач, предупредила, что в свои 75 лет я уже не смогу обходиться без костылей.

Но я решила во что бы то ни стало победить болезнь. С самого начала старательно выполняла все предписания врача. Мне помогала внучка — без посторонней помощи при такой болезни не обойтись. Она давала мумие — одну таблетку, растворенную в столовой ложке воды, трижды в день. Чтобы не было пролежней, протирала «опасные места» спиртом или крепким раствором марганца. Заботилась о том, чтобы я ела много продуктов, богатых кальцием. Присланная врачом массажистка разминала мне плечи, спину и грудь, чтобы избежать застойных явлений в легких. Мне назначили и лечебную гимнастику. Я думала: как же заниматься, если боль мешает приподнять ногу даже на сантиметр? Но я делала упражнения, глотая слезы, и говорила себе: «Ты будешь ходить!».

По натуре я человек коммуникабельный, поэтому не могла лежать без общения, просила подруг навещать меня каждый день. Когда они приходили,



«нагружала» их своими проблемами, а, наоборот, старалась вникать в их дела, шутила и вспоминала разные веселые случаи из нашей жизни. Врачи меня очень хвалили за это. Она сказала: «Из нескольких десятков пациентов с переломом шейки бедра таких упорных и веселых у меня было всего двое-трое. И они выздоравливали гораздо быстрее».

Через полтора месяца я начала потихонечку становиться на костыли. Это было трудно. Потом стала делать маленькие шажки, все больше и больше. И, несмотря на усталость, постоянно делала упражнения, массировала ногу. На третий месяц после перелома уже выходила во двор, а вскоре с палочкой отправилась на прогулку к морю.

Сейчас хожу без палочки и продолжаю делать гимнастику. Жалею, что раньше не занималась ею. Ногу поднимаю легко, по словам своих подруг — «словно балерина». Не думаю, что они очень преувеличивают.

Белла Ефимовна Токарская,  
г. Евпатория

### Упражнения, рекомендуемые при закрытом переломе шейки бедра

Этот комплекс лечебной физкультуры был разработан профессором В.В. Гориневской во время Великой Отечественной войны для раненых, проходивших лечение в Институте им. Склифосовского. В несколько модернизированном виде его использует в своей практике хирург из поликлиники им. Семашко Глеб Григорьевич Серочкин.

Упражнения выполняются в постели. Начинать их можно уже на следующий день после перелома. За спинкой кровати продевается широкий ремень (или толстая прочная веревка) таким образом, чтобы больной мог ухватиться за оба конца.

1. Держа концы ремня в руках, подтягиваться и садиться в кровати. Начинать с 5 раз трижды в день (утром, днем и вечером). Ежедневно увеличивать количество упражнений на одно и так довести их до 30 (3 раза в день). Через месяц добавить к этому упражнению еще одно.

2. Взяв оба конца ремня в одну руку, сесть в кровати и осторожно спустить ноги на пол. Сидя, передвигать ступню сначала одной, потом другой ноги, не отрывая ее от пола,

как можно дальше вперед и назад. Начинать с 5 раз трижды в день. Ежедневно увеличивать количество упражнений на одно, доводя их до 30 (3-5 раз в день). Продолжительность серии — месяц.

Эти упражнения укрепляют мышцы рук, подготавливая их к большой нагрузке — опоре на костыли, на которые можно становиться через два месяца под контролем врача. Кроме того, укрепляются мышцы живота, что способствует перистальтике. И наконец, описанные движения помогают образоваться костной мозоли на поврежденном суставе.

Ухаживая за пациентом с переломом шейки бедра, старайтесь не упускать из вида три опасности, подстерегающие лежачих больных.



1. Застойные явления, отек легких. Чтобы не допустить такого опасного осложнения, надо давать легким работу. Один из лучших способов — надувание резинового шарика. Начинать с 5 раз трижды в день, ежедневно увеличивая число упражнений. Кроме такой дыхательной гимнастики, желательно растирать и разминать руками спину больного, время от времени ставить ему горчичники или банки.

2. Запоры. Чтобы избежать такого тяжелого осложнения, как непроходимость кишечника, надо включать в рацион как можно больше продуктов, обладающих послабляющим действием: свеклу, морковь, чернослив, курагу, укроп, петрушку, кефир, овсяную кашу и т.п. При запоре, длящемся 3-4 дня, необходимо делать клизму. Удобно в этих целях пользоваться большой спринцовкой, повторяя процедуру 5-7 раз в день, пока не произойдет опорожнение кишечника.

3. Пролежни. Лучшее средство от пролежней — перемена позы больного. Он должен постоянно менять положение — поворачиваться с бока на спину, потом на другой бок. Единственное ограничение при этом связано с болевыми ощущениями. Если появится боль, надо немедленно изменить положение ноги, чтобы она не беспокоила. Следует ежедневно проверять, не появились ли потертости или воспаления кожи. При первом же таком подозрении надо протирать эти места крепким раствором марганцовки. При появлении на воспаленных участках кожи пузырьков — присыпать их мелко истолченным стрептоцидом.

**К**аждый человек, заболев или получив травму, слышал пугающее слово «воспаление».

О сущности этого явления размышляли тысячи ученых и практиков. Мы предлагаем вниманию читателей мнения двух специалистов, которые во многом меняют сложившиеся представления. Это хирург С. Фейгельман и фитотерапевт К. Трескунов, статьи которых мы предлагаем вниманию читателей.

При лечении воспалительных процессов врачи руководствуются теорией, предложенной 2,5 тысячи лет назад Гиппократом. Согласно этой теории, воспаление в ране вызывают проникающие в нее из внешней среды мельчайшие невидимые существа — миазмы. Гиппократ рекомендовал убивать их, вливая в рану кипящее масло. Так лечили раны на протяжении многих веков.

После открытия микробов в гное, взятом из раны, гипотетические миазмы приобрели реальные черты. Для уничтожения микробов в ране более 100 лет применяют различные антисептики, а в последнее время — антибиотики. Однако предупредить воспаление в ране не удастся. Более того, в некоторых случаях антибиотики сами вызывают тяжелые осложнения.

Было установлено, что «загрязнение» раны микробами происходит не только при случайных ранениях, микробы появляются в ране даже при сравнительно непродолжительных

так наз  
таких к  
ного пу

То,  
собны  
ране и  
то вре

заболе  
ем воз  
воспал  
ется от

Пос  
сопров  
раны, а  
ние в н  
о биоло

Био  
можно  
кона, к  
так: ме  
живым  
их.

Кли  
ется, ка  
гиперем  
темпера  
нений с  
биохими  
процесс  
Сразу п  
пина ил  
дит рез  
опускае  
раны тр  
повыша



Семен Фейгельман,  
доктор медицинских наук, хирург

НАУКА

# Законы воспаления

так называемых «чистых» операциях, таких как удаление грыжи или желчного пузыря.

То, что врачи оказались не способны предупредить воспаление в ране и уничтожить в ней микробы, в то время как лечение инфекционных заболеваний решается уничтожением возбудителей, наводит на мысль: воспаление принципиально отличается от инфекционного процесса.

Постоянство, с каким воспаление сопровождает все без исключения раны, а также непереносимое нахождение в них микробов свидетельствует о биологической закономерности.

Биологический смысл воспаления можно понять, если исходить из закона, который я сформулировал бы так: мертвые ткани несовместимы с живым организмом, и он отторгает их.

Клинически воспаление проявляется, как известно, болями, отеком, гиперемией, повышением кожной температуры. Сущность этих изменений становится ясной при изучении биохимических и морфологических процессов, протекающих в ране. Сразу после ранения, будь то царапина или обширная травма, происходит резкое закисление раны — pH опускается до 5,0 и ниже. В стенках раны тромбируются мелкие сосуды, повышается концентрация солей и

развивается отек тканей. В рану усиливается приток жидкости. Туда проникают макрофаги — клетки организма, способные захватывать и переваривать кусочки разрушенных тканей, микробы, а через несколько дней — сегментированные лейкоциты. В «раневом соке» повышается протеолитическая активность.

Эти изменения принято считать осложнениями, вызванными микробами. Однако такой взгляд изменится, если рассмотреть происходящие в ране процессы с позиций приведенного выше закона. В каждой ране имеется значительное количество мертвых и погибающих клеток. Она не заживет, пока в ней есть мертвая ткань. Единственный способ, который природа создала для удаления мертвой ткани, — ее ферментативное расщепление. Усиленный приток жидкости в рану обеспечивает вымывание обрывков мертвых тканей. Повышенная концентрация солей способствует усилению тока жидкости в рану и отторжению от ее стенок мертвых тканей, которые подвергаются протеолизу ферментами раневого сока, а продукты распада захватываются макрофагами.

Важную роль в расщеплении мертвых тканей в ране играют микробы-сапрофиты. Эти микробы живут только в мертвой ткани, где бы она



ни появилась: на земле, в воде или в организме — кишечнике или ране. Своими мощными протеолитическими системами они расщепляют мертвую ткань, сами питаются продуктами этого разложения и подготавливают их к усвоению другими существами. Рану заселяют микробы, которые живут в кишечнике. Но если необходимость бережного сохранения флоры кишечного тракта признается всеми врачами (когда кишечные микробы гибнут, неизбежен дисбактериоз), то флору раны стремятся уничтожить. Хирурги опасаются, что в рану вместе с сапрофитами могут проникнуть микробы, вызывающие тяжелые, порой смертельные осложнения.

В кишечнике также иногда размножаются микробы, опасные для жизни, однако это не стало основанием для того, чтобы добиваться его стерильности. Между тем, природа позаботилась о том, чтобы попадающие в рану опасные для жизни микробы погибали. Это происходит благодаря мгновенному закислению раны. Дело в том, что патогенные микробы питаются тканями и соками живого организма и оптимальная среда для них — нейтральная (рН 7,2-7,4). По такому же принципу кислая среда желудочного сока защищает организм от попадающих в него вместе с пищей патогенных микробов. При случайных или огнестрельных ранениях в рану, кроме сапрофитов, проникает много патогенных микробов, но уже через несколько часов без всякого лечения рана освобождается от них и в ней сохраняется только нормальная для раны флора. Закисление раны хирурги рассматривают как осложнение, связанное с нарушением обменных процессов, в то время как это является

важнейшим естественным механизмом защиты от опасных для жизни микробов.

Таким образом, воспаление в ране — не осложнение, вызванное микробами, а физиологический механизм для удаления мертвой ткани, и в этом принимают участие микробы-сапрофиты. Так как в ране всегда есть мертвые и погибающие клетки, воспаление в ней возникнет обязательно и, что особенно важно, предупредить его невозможно.

Считается, что быстрое заживление раны у животных связано с тем, что при вылизывании в нее вместе со слюной попадает фермент лизоцим, который убивает микробов. Однако во рту, несмотря на постоянное наличие слюны, находится множество микробов. Так что не лизоцим создает стерильность раны. Раны у животных быстро заживают потому, что, вылизывая их, они механически удаляют из раны мертвые ткани.

В начале века немецкий хирург Фридрих, исходя из идеи получения стерильной раны, предложил иссекать ее в пределах здоровых тканей. Это была счастливая ошибка. При такой хирургической обработке раны удаляются мертвые ткани, то есть хирурги действуют в направлении, предусмотренном природой для заживления раны. Но очищение раны от некроза происходит намного быстрее, чем при естественной ферментации некроза.

Особо следует остановиться на нагноении раны. То, что нагноение является неприятным осложнением, которое вызывается микробами, считают несомненным. Даже определенное количество микробов, которое неизбежно вызывает нагноение — это  $10^5-10^6$  микробов в грамме ткани, взятом из раны. В оценке сущности

нагноения  
процесс  
и след  
живлен  
в ней м  
ни нем  
вию п  
ранево  
рофага  
ткани б  
«клетки  
начина  
ответ н  
циты,  
бов и п  
зосом  
рану по  
ные гид  
торые у  
ротизир  
ряют их  
живлен

Таки  
ется ча  
природ  
раны по  
робы д  
процесс  
скорее  
содруже  
враги. Н  
того, что  
оборот  
жаются  
ткани.

О ро  
ране пи  
И.В. Дав  
зрения н  
ния, пол  
ния ран  
увидеть  
заживле  
является  
ткани. В  
целесооб  
гноения



нагноения и роли микробов в этом процессе также перепутаны причина и следствие. Определяющим в заживлении раны является количество в ней мертвой ткани. Если такой ткани немного, она подвергается действию протеолитических ферментов раневого сока и переваривается макрофагами. Если же некротической ткани больше, чем ее могут удалить «клетки-уборщики», в мертвой ткани начинают размножаться микробы. В ответ на это в рану поступают лейкоциты, которые захватывают микробов и погибают, образуя гной. Из лизосом распадающихся лейкоцитов в рану поступают чрезвычайно активные гидролитические ферменты, которые участвуют в расщеплении некротизированных тканей и этим ускоряют их удаление из раны и ее заживление.

Таким образом, нагноение является частью механизма, созданного природой для ускорения удаления из раны погибших клеток и тканей. Микробы действительно участвуют в процессе образования гноя, но они скорее жертвы, чем нападающие, содружественные симбионты, а не враги. Нагноение возникает не из-за того, что в ране много микробов. Наоборот — микробы активно размножаются в ране, где много мертвой ткани.

О роли микробов-сапрофитов в ране писал полвека назад академик И.В. Давыдовский. Однако его точка зрения не была принята. Новые знания, полученные в результате изучения раневого процесса, позволяют увидеть общий «замысел» природы в заживлении раны, центром которого является удаление из нее мертвой ткани. В этом биологический смысл, целесообразность воспаления и нагноения раны.

Если воспаление в ране предупредить невозможно, то в отношении нагноения такое осуществимо. Для этого усилия врача должны быть направлены главным образом не на борьбу с микробами, а на причины, способствующие образованию мертвой ткани в ране.

Не только в ране, но и в любом органе конечным результатом дейст-



вия вредных факторов является гибель клеток. Выздоровление при заболевании может наступить только после прекращения действия вредоносного фактора и удаления нежизнеспособной ткани. Так же, как в ране, организм удаляет мертвую ткань в органе с помощью воспаления.

Воспаление в органах проявляется теми же морфологическими и биохимическими элементами, что и в ране. Так же, как в ране, в воспалении органа принимают участие микробы. Представление о том, что обнаружение микробов в крови свидетельствует о тяжелом заболевании, является ошибочным. Данные последних лет показывают, что при каждой стрессовой ситуации, при сильном переохлаждении или перегревании организма, даже после тяжелой физической работы или спортивной нагрузки у совершенно здоровых людей в крови появляются микробы из группы тех, которые обычно заселяют рану — стафилококки, кишечная



палочка, протей. Появление микробов в крови (бактериемия) не вызывает каких-либо отрицательных клинических проявлений.

Установлено, что источником бактериемии являются микробы, поступающие в кровь из кишечника в результате изменений его слизистой оболочки во время стресса.

Сущность этой биологической закономерности заключается, на мой взгляд, в следующем: каждая стрессовая ситуация ведет к спазму или расширению сосудов, что нарушает питание тканей и ведет к гибели клеток. Природа создала единую схему удаления мертвых тканей из организма. Для раны я описал ее выше. Когда в результате действия вредных факторов или при стрессовых ситуациях в органах возникают очаги некроза, микробы заносятся туда током крови. Если мертвой ткани немного, ее, а также микробов, удаляют «клетки-уборщики». На этом процесс заканчивается. Если же некротической ткани больше, чем ее могут расщепить протеазы крови и гистиоцитарные клетки, микробы в очагах некроза начинают размножаться. В ответ на это лейкоциты захватывают микробов, погибают, и образующийся гной прокладывает путь для выведения некротической ткани из организма. Это болезненный процесс, но это единственный способ, который «придумала» природа для выздоровления.

Наличие в собственном организме постоянного резервуара микробов и механизма для их транспортировки в любой участок, где образуется мертвая ткань, подтверждает роль микробов в осуществлении основного биологического закона.

Двадцать лет назад пришла ко мне на прием молодая женщина. В ее медицинской карте я прочел запись хирурга: «Направляется на консультацию терапевта с жалобами на боли в сердце».

История заболевания этой пациентки такова. Гинеколог назначил ей глюконат кальция внутримышечно. В аптеке ей вручили коробки с ампулами. Взяв две ампулы по десять кубиков, она пришла в процедурную. Медсестра быстро набрала в шприц 20 кубиков прозрачной жидкости, смело воткнула иглу в ягодицу и надавила на поршень. От невыносимой боли пациентка закричала. Медсестра взглянула на ампулы и ахнула: на них было написано «хлористый кальций 10%». Она побежала за хирургом, больную обкололи физраствором, новокаином, наложили полуспиртовой компресс и назначили УВЧ. Но боль становилась все сильнее, повысилась температура. Бедная женщина не спала всю ночь, а утром поехала в платную поликлинику. Хирург осмотрел ее и предрек ужасную перспективу: месяца три придется мучиться, пока нарыв не созреет, потом его вскроют и выпустят гной, а затем еще месяца два-три рана будет заживать втянутым рубцом. Опечаленная, она вернулась к своему хирургу, где снова стали делать УВЧ и компрессы, но улучшения не наступало — ягодица стала яркой, красной, плотной, одеревеневшей, температура поднялась до 39,8°C. Разболелся весь левый бок, включая грудную клетку, отчего и возникли подозрения на болезнь сердца. При обследовании никаких нарушений в сердечной деятельности я не обнаружил. Учащение пульса объяснялось высокой температурой.

К этому времени я уже основа-

Карин  
канди

Н

Н

тельно  
пореком  
читься  
сбор: ап  
стник, з  
и-мачех  
спорыш  
надо бы  
Две сто  
крутым  
и настоя  
по полст  
гуцу при  
в день.

Уже  
хирург: «  
вмешива  
цесс?»  
дил?» —  
вывать с  
медсестр  
большой  
отдать п  
уже вышл  
С тех  
менным  
карбункул  
сы, опас  
монии, п  
лительны  
тентован.  
Все эт



Карп Трескунов,  
кандидат медицинских наук

ПРАКТИКА

# Воспаление — наказание или защита?

тельно занимался фитотерапией и порекомендовал пациентке лечиться травами, предложив такой сбор: аптечная ромашка, тысячелистник, зверобой, подорожник, мать-и-мачеха, донник, лапчатка гусиная, спорыш, крапива, лопух. Все травы надо было смешать в равных частях. Две столовые ложки смеси залить крутым кипятком, довести до кипения и настоять полчаса. Процедив, пить по полстакана четыре раза в день, а гущу прикладывать к ягодице дважды в день.

Уже через неделю мне позвонил хирург: «Карп Абрамович, почему вы вмещиваетесь в мой лечебный процесс?» — «А что, разве я навредил?» — «Да нет, но надо согласовывать со мной». Потом прибежала медсестра: «Вы спасли меня от большой неприятности, меня могли отдать под суд! Пациентка здорова, уже вышла на работу».

С тех пор этим сбором я с неизменным успехом лечу фурункулы, карбункулы, начинающиеся абсцессы, опасные стафилококковые пневмонии, перитониты и другие воспалительные заболевания. Сбор запатентован.

Все это заставило меня серьезно

задуматься о природе воспалительных процессов.

Большая медицинская энциклопедия характеризует воспаление как защитно-приспособительную реакцию на болезнетворное раздражение. Возникает вопрос: от чего защищает воспаление при ожоге, при аллергии, при внутримышечном введении гипертонического раствора хлористого кальция? Рассмотрим, как развивается воспаление, на примере ожога.

Воспаление — фазовая реакция организма на вторжение вредного агента. На каждой стадии реакция имеет определенную направленность.

Первая стадия — *гиперемия*. Из-за прилива крови в месте воспаления появляются боль, покраснение, припухлость, повышается температура — нарушаются функции органа. Прилив крови обеспечивает поступление лейкоцитов для уничтожения вредного агента, а под воздействием высокой температуры погибают многие микробы и вирусы.

При ожоге разрушенная огнем, омертвевшая кожа сама становится вредным агентом. Если болезнетворный агент не удастся уничто-



жить, наступает следующая стадия — *отек*, характеризующаяся накоплением в очаге воспаления жидкости для разбавления и выведения агента (в данном случае мертвая ткань) и его токсинов. При ожоге, если кожа не сгорела, образуются пузыри. А если сгорела, то сыворотка крови, предназначенная для разбавления и смывания вредного агента, просто скапливается на поверхности, являясь прекрасной пищей для микробов. С сывороткой из организма выводятся вода и соли, необходимые для жизнедеятельности почек. Они перестают нормально функционировать, их клетки гибнут. При обширных ожогах развивается острый некрозонефрит, который может привести даже к летальному исходу.

На следующей стадии происходит изоляция болезнетворного фактора — образуется *инфильтрат*. Очаг воспаления инфильтруется лейкоцитами, эритроцитами, тромбоцитами, фибриногеном. В результате свертывания фибриногена образуется плотный очаг, изолирующий вредного агента от организма. В то же время в очаг инфильтрации не могут проникнуть естественные «защитники», а также антибиотики. Избавление от вредного агента в этом случае может произойти только при гибели собственной ткани.

Развивается стадия некроза — тромбируются артериолы инфильтрованного участка, из-за этого прекращается поступление в него крови, обогащенной кислородом, и клетки гибнут от гипоксии. Границы инфильтрата становятся проницаемыми, и болезнетворные микробы свободно распространяются по всему организму. Мертвую ткань пожирают лейкоциты, которые затем распадаются, образуя гной. Если не сделать

разрез, то инфильтрат прорвется сам, и гной выльется на поверхность оболочек. Если гной выйдет на поверхность кожи или слизистых — воспаление закончится выздоровлением, если на поверхность плевры — гнойным плевритом, если на поверхность брюшины — перитонитом, если на поверхность мозговой оболочки — менингитом.

Моя сорокалетняя практика фитотерапевта показала, что воспаление можно оборвать на любой стадии. Рассмотрим это опять на примере ожога. Каким бы он ни был обширным и глубоким, развитие воспаления всегда начинается с гиперемии. Гиперемия лечится примочками, стягивающими ткани, кровеносные и лимфатические сосуды. Для этого применяют растения, обладающие вяжущими свойствами: зверобой *продырявленный*, кора дуба *летнего*, трава горца *птичьего* (спорыш), корни *лапчатки прямостоячей* (калган), корни горца *змеиного* (змеи-вик), корни *кровохлебки лекарственной*. Приготовьте отвар одного из этих растений. Для этого одну столовую ложку сырья надо залить поллитром кипятка, довести до кипения, настоять полчаса и остудить. Смочите салфетку настоем, приложите к обожженной поверхности, какой бы она ни была обширной или глубокой. Держите до высыхания, вновь смочите и наложите салфетку. Делайте такие примочки в течение 2-3 дней. Вяжущие примочки можно чередовать с примочками *обволакивающими* (семя льна *посевного*, подорожника *большого*, лист лопуха *большого*, мать-и-мачехи *обыкновенной*, цвет и лист коровяка *скипетровидного* или *метельчатого*, лист и цвет *липы мелколистной*, трава *яснотки белой*, трава *донника лекарствен-*



ого). Обволакивающие примочки снижают возбудимость нервных рецепторов, успокаивают боли, снимают гиперемию. Не следует опасаться развития инфекции, так как перечисленные растения являются сильными антисептиками. Если начать фитотерапию вскоре после ожога, то можно остановить гиперемию, то есть оборвать воспаление на первой стадии, предотвратив развитие опасной для жизни второй стадии воспаления — отека.

В стадии отека резко повышается проницаемость капилляров и вен. Из крови и лимфы выходит жидкая часть и пропитывает ткани, образуются пузыри, мокнутия. В это время полезно пить настой мочегонных растений и трав, налаживающих микроциркуляцию крови и лимфы (лист и корень лопуха и одуванчика, трава горца птичьего, лапчатки гусиной, лист мать-и-мачехи, березы, трава герани луговой, василька лугового и др.). Из настоя этих трав можно делать и примочки на обожженную поверхность. Эти растения не только обрывают воспаление на стадии отека, но и способствуют быстрому заживлению поврежденной поверхности, поскольку все перечисленные растения имеют антимикробные и ранозаживляющие свойства и оказывают регенерирующее действие.

Воспалительный инфильтрат успешно рассасывают: лист лопуха и подорожника, трава донника лекарственного, лист березы, трава хвоща полевого, лист мать-и-мачехи.

Недоверчивый читатель или врач, воспитанный на фармакохимии, может спросить: зачем такие сложности с травами, ведь есть сильные противовоспалительные лекарства, например метиндол, бруфен, гормоны-глю-

кокортикоиды, есть мощнейшие антибиотики, которые могут убить любую инфекцию?! Правильно, есть, но они угнетают иммунитет, кроветворную функцию костного мозга, действуют токсически на печень, поджелудочную железу, почки, сердце, головной мозг. При их длительном применении могут развиваться анемия, дисбактериоз, аутоинфекция, гастрит, дуоденит, энтероколит, некрозонефрит, гепатоз и другие заболевания.

Особенно драматично воспаление протекает при стафилококковой инфекции, остром и хроническом мастите, карбункуле, стафилококковой пневмонии, перитоните, пиелонефрите, дисбактериозе. При стафилококковой инфекции воспаление проходит все стадии за 3-5 дней, поэтому фитотерапию необходимо включать в лечение как можно раньше.

У одной из моих пациенток, 22-летней женщины, после родов развился острый мастит. Началось заболевание с набухания правой молочной железы. Затем стала нарастать боль, больную лихорадило, температура повысилась до 40°C. На другой день покраснела кожа груди и железа уплотнилась. Лечение антибиотиками, УВЧ, согревающим полуспиртовым компрессом не дало результата. Через пять дней женщине сделали операцию — вскрыли гнойник. Однако ее состояние не улучшилось. Более того, болезнь перекинулась на другую молочную железу. Через день после этого развилась правосторонняя среднедолевая (стафилококковая) пневмония. В тяжелом состоянии, с выраженной дыхательной недостаточностью больную перевели в реанимационное отделение.

Я начал лечить ее сбором фитостафилолизин, в который входят



трава тысячелистника обыкновенного — 6 весовых частей (в.ч.), лист по-  
пуха большого — 5 в.ч., трава зверо-  
боя продырявленного, донника ле-  
карственного, душицы обыкновенной,  
лист крапивы двудомной и подорож-  
ника большого — по 3 в.ч., лист  
мать-и-мачехи обыкновенной, трава  
горца птичьего, плоды шиповника ко-  
ричного, корни лапчатки прямостоя-  
чей, одуванчика лекарственного,  
цвет календулы лекарственной, пиж-  
мы обыкновенной — по 2 в.ч., цвет  
ромашки лекарственной, трава хво-  
ща полевого — по 1 в.ч.

Две столовые ложки сбора надо  
заварить литром кипящей воды и до-  
вести до кипения. Настаивать 1 час.  
Процедить. Пить по четверти стакана  
каждый час. Гущу травы следует за-  
варить повторно 0,5 л кипящей воды,  
настоять 1 час, процедить. Этот на-  
стой используют для примочек на  
молочные железы (3 раза в день) и  
микроклизм (50 мл 2 раза в день).

На вторые сутки состояние жен-  
щины резко улучшилось, исчезли ли-  
хорадка, одышка и кашель. Через 10  
дней наступило выздоровление. Так  
как в сбор были включены **молоко-**  
**гонные травы** (тысячелистник, ло-  
пух, донник, крапива, одуванчик), то  
лактация восстановилась. Женщина  
продолжала кормить ребенка грудью.

Стафилококковая инфекция и  
воспалительный процесс, в частно-  
сти мастит, могут протекать хрониче-  
ски. При таком течении заболевания  
образуются гнойники, которые при-  
ходится вскрывать, гнойные свищи,  
могут развиваться стафилококковый  
пиелонефрит, анемия, увеличивается  
скорость оседания эритроцитов  
(СОЭ) — до 80 мм в час. Длительный  
прием антибиотиков широкого спек-  
тра приводит к дисбактериозу, боль-  
ные теряют аппетит, худеют, у них

развивается астения. Лечение *фито-*  
*стафилополизином* в течение трех  
месяцев приводит к полному выздо-  
ровлению с заживлением свищей и  
рассасыванием инфильтратов, без  
обезображивающих рубцов. Это под-  
тверждают мои двадцатилетние на-  
блюдения.

Воспаление может стать причи-  
ной сепсиса, ДВС-синдрома (диссе-  
минированного внутрисосудистого  
свертывания). Во время некротиче-  
ской фазы воспаления, как уже гово-  
рилось, разрушаются границы очага,  
и гноеродные микробы разносятся по  
всему организму. Они оседают на  
внутренних оболочках артериол, ка-  
пилляров, вен, лимфатических сосу-  
дов, быстро развиваются все стадии  
воспаления вплоть до некроза с об-  
разованием мелких тромбов, нару-  
шается целостность стенок сосудов и  
возникают кровотечения. Антикоагу-  
лянты, антибиотики, гемостатики, пе-  
реливание крови, операции часто не  
дают положительного результата.  
Фитотерапия может быть более ус-  
пешной. Растения содержат в себе  
действенные и безвредные веществ-  
ва, стимулирующие иммунитет и кро-  
ветворение. Интересно, что сами  
растения не защищаются воспалени-  
ем. У них другие способы защиты от  
вредных агентов, например фитон-  
циды.

В 1990 году мои лекции слушала  
студентка Архангельского мединсти-  
тута Галина Зюкина. Я был приятно  
удивлен, когда на моем восьмидеся-  
тилетнем юбилее увидел ее в Черно-  
головке. Она рассказала, как спас-  
лась с помощью сбора *фитоколин*.  
После рождения ребенка у нее раз-  
вился стафилококковый эндометрит,  
затем острый пиелонефрит и в ко-  
нечном счете — сепсис. Антибиоти-  
ки, самые современные, самые силь-



ные, не помогали. Началось профузное маточное кровотечение, гематурия (кровь в моче), кровохарканье. Она, по ее словам, почувствовала дыхание смерти. И в это время вспомнила о *фитоколине* — сборе лекарственных трав, который дает превосходные результаты при септических заболеваниях, с успехом применяется для профилактики и лечения ДВС-синдрома. Она пила настой *фитоколина* по полстакана каждый час. Уже на второй день наступило резкое улучшение, а вскоре и полное выздоровление.

В *фитоколине* гармонично сочетаются растения разной терапевтической направленности: *противовоспалительные* (подорожник, зверобой, донник), *кровоостанавливающие* (спырьш, горец почечуйный), *противосвертывающие* (донник, клевер), *противомикробные* (зверобой, подорожник, клевер, брусничный лист), *заживляющие, восстанавливающие внутреннюю оболочку сосудов* (донник, подорожник, зверобой, клевер, спырьш), *усиливающие тонус гладкой мускулатуры матки, артерий и тем самым способствующие остановке кровотечений* (горец почечуйный, спырьш), *спазмолитики* (одуванчик, мята), *улучшающие циркуляцию крови и микроциркуляцию*.

За последние годы участились стафилококковые пневмонии у детей, возникающие на фоне гриппа; абсцессы печени, карбункулы почек, абсцессы легких, гнойные плевриты. Эти опасные заболевания распознаются поздно — только в фазе нагноения. Характеризуются они высокой септической лихорадкой (дневной подъем температуры до 40°C с ознобом, ночное падение до 35°C с про-

ливным потом), быстрым оседанием эритроцитов (СОЭ — 40-80 мм/час), токсическим сдвигом лейкоцитарной формулы, а также быстрым развитием анемии. При малейшем подозрении на стафилококковую пневмонию следует немедленно начинать пить *фитостафилолизин*, или *фитоколин*, или другие подобные сборы. Этими сборами мне удалось спасти 14-летнюю девочку от двусторонней стафилококковой пневмонии, развившейся на фоне гриппа, 24-летнего мужчину, у которого двусторонняя стафилококковая пневмония завершилась абсцессами, прорвавшимися в плевру с образованием двустороннего гнойного плеврита, мужчину 45 лет с назревающим абсцессом печени, годовалого мальчика Мишу со стафилококковым дисбактериозом и пневмонией, завершившейся абсцессом легкого и гнойным плевритом. Все больные выздоровели благодаря фитотерапии, и обошлось без операции. Правда, если фитотерапию начинают проводить в стадии нагноения, лечение продолжается не менее трех месяцев.

Итак, воспаление — это ответная реакция теплокровного живого организма на внедрение чужеродного агента. Она направлена на разбавление, отграничение, уничтожение и отторжение агента даже ценой потери собственной ткани с последующим восстановлением дефекта с помощью рубца.

Воспаление — реакция универсальная, часто нецелесообразная и наносящая вред организму, и с ним нужно бороться. Фитотерапия способна оборвать воспаление на любой стадии, вплоть до стадии некроза, и подвергнуть его обратному развитию с полным выздоровлением.



# Жизнь без ЯЗВЫ

Он был милым, общительным человеком лет сорока. «Видите ли, я продавец, — начал он. — Мы с заказчиком поспорили. Он разозлился на меня и горячился все больше, как только я начинал ему возражать. Я так расстроился, что не мог ни есть, ни спать. У меня начал болеть желудок. Через два дня я пошел к доктору, и он нашел у меня язву».

Знакомая история, не правда ли?

В большинстве случаев толчок к развитию язвы действительно дает стресс. Интересно, что во время стресса язва может образоваться не только у человека. Когда крысам связывали лапки и они подвергались психологическому стрессу из-за вынужденной неподвижности, у них появлялись глубокие кровоточащие язвы в желудке и двенадцатиперстной кишке.

Великий физиолог Ганс Селье, сформулировавший концепцию стресса, собрал обширный материал о язвах, развивавшихся за одну ночь у пассажиров во время трудного авиaperелета, у солдат, находящихся в томительном ожидании боя, и даже у студентов, полных мрачных предчувствий перед экзаменами.

Уже несколько лет врачи Медицинской школы Корнельского университета в США обследуют людей, по разным причинам испытывающих длительный стресс: из-за сложной ситуации в семье, неудачной любви,

развода и т.п. Они наблюдают за тем, как реагируют стенки желудка и сам желудок на стресс, следят за динамикой секреции соляной кислоты, изменяющейся под влиянием стрессовых факторов. Когда один из их пациентов сердился на свою взрослую дочь, стенки его желудка становились красными, опухали и сильно воспалялись, а движения самого желудка заметно ускорялись, кроме того, возрастало количество соляной кислоты и увеличивалась ее концентрация. У другого пациента, очень тяжело переживавшего болезнь жены, желудок стал кровоточить в нескольких местах.

Эти исследования наглядно показывают, что происходит в желудке, когда человек переживает негативные эмоции. Любопытно, что никакие продукты, включая вредные для язвенников алкоголь, кофе и мясо, а также лекарства типа аспирина не вызывают таких бурных реакций.

Конечно, горькие продукты стимулируют выработку соляной кислоты, а черный перец — производство слизи. Многие лекарства также увеличивают секрецию желудка и могут вызвать воспаление. Но вместе с докторами Корнельского университета я утверждаю, что язва желудка — это наиболее яркий пример губительного влияния отрицательных эмоций на здоровье.



Исследователи сделали сенсационное заключение: желудок, не только здоровый, но и пораженный язвой, способен «переработать любой материал, классифицируемый как съедобный», без тяжелых последствий. Но вот мрачные предчувствия, страхи, словом, любые негативные эмоции, быстро приводят к развитию разнообразных воспалительных процессов.

Правильное питание помогает излечить язву или, по крайней мере, купировать язвенный процесс, а, вполне вероятно, может и предотвратить его, но главный вывод, который должен сделать каждый человек, если хочет сохранить желудок здоровым, ясен: спокойствие и уравновешенность.

Мало кто знает, что в медицине есть такое понятие «тяжелый стресс неправильного питания», который также может вызвать язву. Разберемся, что это такое.

У животных образуется язва, когда их содержат на низкокалорийной диете или диете с дефицитом любого питательного вещества, будь то белок, витамины A, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, E, фолиевая кислота. У собак и крыс при недостаточном снабжении белком или единственной серосодержащей аминокислотой — цистином развивается язва желудка и двенадцатиперстной кишки. При недостатке белка они переживают настолько тяжелый стресс, что язва образуется за неделю.

Кстати, стресс приводит к быстрому разрушению белка, поэтому язве особенно подвержены люди, в чьей пище его недостает.

Для профилактики язвы необходимо употреблять достаточное количество жиров. Если жиров, особенно растительных, недостает, пища покидает желудок очень быстро, и его

стенки подвергаются разрушительному действию соляной кислоты. Поэтому людям с повышенной кислотностью желудка низкожировая диета противопоказана. Она ведет к образованию язвы — и тем быстрее, чем больше негативных эмоций они испытывают.

Развитие язвы, вызываемой избыточной кислотностью, можно предотвратить, добавив в рацион витамин E. Людям, подверженным язве, важно получать достаточно этого витамина во время каждого приема пищи и немного жира в промежутках между ними, особенно во время стресса, чтобы не подвергать желудок вредному действию соляной кислоты.

Стрессу неправильного питания подвергаются и люди, придерживающиеся «голодных» диет. Например, распространенность язвы высока среди гипертоников, которые для снижения высокого артериального давления длительное время соблюдают рисовую диету, не удовлетворяющую потребности организма в полноценном питании.

Важную роль в профилактике и лечении язвенной болезни играют витамин C и пантотеновая кислота (витамин B<sub>5</sub>).

Обезьяны и морские свинки, которых в ходе исследований лишали витамина C, заболевали язвой. При недостатке витамина C кровеносные сосуды становятся хрупкими, и маленькая язва может вызывать большие кровотечения. Особенно возрастает потребность в витамине C во время стресса. У морских свинок, подвергнутых состоянию стресса из-за неподвижности одной ноги, развивалась кровоточащая язва, которую вылечивали большим количеством витамина C.



Недостаток в организме пантотеновой кислоты ведет к тому, что в желудке выделяется много соляной кислоты. При хронической недостаточности витамина  $B_5$  секреция кислоты в желудке повышается в 2 или даже в 3 раза. Если при этом человек испытывает гнев или другое эмоциональное расстройство, у него может быстро образоваться язва. У крыс с дефицитом пантотеновой кислоты развилось в 12 раз больше язв двенадцатиперстной кишки, чем у животных, получавших ее в необходимых количествах, и многие язвы были столь тяжелы, что наблюдались прободения кишечной стенки. Люди, предрасположенные к язве, могут иметь необыкновенно высокую потребность в пантотеновой кислоте, из-за чего это заболевание рассматривается как наследственное.

Итак, язвочка, которая сначала не превышает 0,005 мм в диаметре, может быстро увеличиваться, если неправильно питаться и испытывать стрессовые нагрузки. Стресс способствует тому, что белки организма расщепляются, производящие слизь железы в стенках желудка оказываются поражены и не могут выделять достаточно слизи, чтобы защитить желудок от действия соляной кислоты. В то же время стресс делает желудок сверхактивным и заставляет выделять более концентрированную кислоту и в больших, чем обычно, количествах.

С каждым сокращением мышечной желудочной стенки клапан между желудком и тонким кишечником слегка открывается, и концентрированная кислота впрыскивается в двенадцатиперстную кишку — начальный участок тонкого кишечника. Так как кишечные стенки меньше защищены слизью, чем желудок, они больше

подвержены разрушительному действию соляной кислоты. Поэтому язва двенадцатиперстной кишки встречается гораздо чаще. Поскольку она возникает по тем же причинам, что и язва желудка, рекомендации по лечению и профилактике этого заболевания будут такими же: правильное питание и жизнь без стрессов.

Чтобы быть полноценной, диета при язвенной болезни должна удовлетворять таким требованиям: обеспечивать организм всеми питательными веществами в больших, чем обычно, количествах и нейтрализовать кислотность желудка, пока происходит заживление язвы, поскольку она не может зарубцеваться, пока на нее воздействует сильноконцентрированная кислота.

Когда пациентам, чьи язвы не заживались более трех лет, вместо лекарств назначили по 50-100 мг пантотеновой кислоты после каждой еды, у всех в течение недели наступило заметное улучшение: уменьшились боли, нормализовался сон, а рентгеновские снимки показали частичное заживление язвы. Наблюдения за другой группой язвенников показали, что первые же 100 мг пантотеновой кислоты заметно уменьшали секрецию желудка.

Витамины А, С и Е особенно полезны людям, страдающим язвой, поскольку они стимулируют выделение слизи, ускоряют заживление язв и препятствуют образованию рубцов.

В лечении язвенной болезни большая роль отводится диете. Основной ее принцип — механическое и химическое щажение слизистой оболочки желудка. Одна из наиболее известных диет предусматривает почасовой прием молока или сливок. Эта диета появилась задолго до создания науки о питании, и, с точки



Знания современной науки, она слишком бедна белком, чтобы способствовать излечению во время стресса, и дефицитна по железу, меди, магнию, пантотеновой кислоте и витаминам  $B_1$ ,  $B_6$ ,  $C$ ,  $D$ ,  $E$ . Однако принципы этой диеты надежны. Белок молока нейтрализует кислоту, жиры успокаивают активный желудок и, дольше удерживая в нем пищу, не допускают кислоту к язве. Поэтому молоко по-прежнему остается лучшей основой для язвенной диеты.

Стакан молока, яично-молочного крема или молочного пудинга нейтрализует кислоту столь же эффективно, как доза антацидных препаратов. Суп-пюре, вареные овощи, мясо, яичные белки, цельнозерновые хлеб и каши можно есть, как только пройдет острый период. Кофе, алкоголь и крепкий чай увеличивают количество и концентрацию кислоты в желудке, поэтому их следует избегать. Свежие цитрусовые соки ускоряют заживление язвы, даже когда даются в смеси с молоком пациентам с кровоточащей язвой.

Хронические язвенники в основном находятся на «младенческой» диете — много молока, сливок и жидкие, протертые, неприправленные блюда. Новейшие исследования, однако, позволяют утверждать, что это не совсем верно. Да, порции пищи должны быть маленькими, а есть нужно часто и регулярно (каждые 3-4 часа). Но язвенные больные, соблюдающие чуть ли не постельный режим и строгую диету, излечиваются не быстрее, чем те, кто ведет более активный образ жизни и питается более разнообразно. Пациенты, употребляющие такие, прежде запрещенные продукты, как разные каши, сырые фрукты, свежие салаты, выздоравливали быстрее, чем те, кто

соблюдают жидкую диету со всеми ее «размятыми» вариациями. Главное все-таки оказывалось в другом, в том, с чего мы начали, — в стрессах.

Старое утверждение, гласящее, что «причина язвы не в том, что съедаете вы, а в том, что съедает вас», особенно верно и актуально сейчас, в наш нервный век, когда люди больше, чем раньше, подвержены стрессам. То, что «съедает нас», часто продолжается неопределенно долго и приводит к многократным рецидивам язвы, несмотря на правильное питание.

Негативные эмоции: страх, злость, гнев, раздражение, да еще загоняемые внутрь, — постоянно провоцируют развитие многих болезней, но прежде всего язвы. Эти язвы, происходящие от эмоциональных стрессов, возвращаются так же легко, как почтовые голуби домой. Часто звучащий совет «научитесь жить со своей язвой» следует изменить на другой «научитесь жить без язвы».

Большие количества адреналина и кортизона, выбрасываемые в кровь при стрессе, готовят организм драться или спастись, но человек, predisposed к язве, как правило, не собирается бороться или убегать. Обычно это хороший, чувствительный, напряженно работающий человек, которому требуется одобрение, и он сдерживает свой гнев, негодование и другие негативные эмоции из страха не получить этого одобрения. Однако паровой котел, который спокойно сбрасывает пар, не взрывается, а вот чрезвычайно сжатый пар действительно опасен. Конечно, на работе необходимо сдерживать свои эмоции, но вот, придя домой, человек должен выпустить пар: хотя бы поколотить подушку. Если он выразит свой гнев даже в такой



форме, язва может и не развиваться.

Лучшее, что может сделать человек, подверженный язве, это обратиться к психотерапии, которая часто помогает излечить болезнь. Когда же такая терапия недоступна, после стресса или эмоционального напряжения необходимо как можно быстрее разрядиться: поиграть в теннис, волейбол, сделать интенсивную физическую зарядку, пробежать несколько километров или просто энергично подвигаться в саду или парке. Вы даже не представляете себе, насколько это полезно, и прежде всего для того, чтобы не «заработать» язву.

Чем полноценнее пища, тем меньше вреда может нанести стресс. Людям, страдающим язвенной болезнью, следует всегда иметь при себе орехи, белковые вафли, витамин С, пантотеновую кислоту. Когда вы находитесь в сильном гневе и злость

так и кипит внутри, следует как можно скорее выпить стакан цельного молока, поесть орехов или вареного яичного белка, принять витамин С или пантотеновую кислоту и продолжать принимать их с часовым интервалом.

Однажды ко мне обратился футбольный тренер: его команда часто проигрывала, он нервничал, и его язва начала кровоточить. Из-за рецидивов он часто попадал в больницу. Я предложила ему на все игры брать с собой пакет молока и растворимые таблетки витамина С. И теперь, несмотря на сильные стрессы и множество эмоциональных расстройств, его язва не причиняет ему беспокойства.

Возможно, многие из 17 миллионов людей, страдающих от язвы в Америке, могли бы оставаться здоровыми, если бы относились к своему питанию и стрессовым нагрузкам более внимательно.

## Диалог

— Развожусь. Жена мне изменяет. Вчера в этом убедился.

— Каким образом?

— Она сказала, что весь вечер была у своей подруги Марины.

— Ну и что?

— А у этой Марины весь вечер был я.

☹

— Говорят, у милиционеров маленькая зарплата, а я вижу, что ты на «мерседесе». Должно быть, поймал крупного мафиози.

— Нет, отпустил.

☹

— Вас мучает совесть за ваше наглое воровство?

— Только если поймают.

☹

— У вас так много больных. Неужели вы успеваете всех вылечить?

— К сожалению, нет. Не успеваем вылечить одних, как тут же не успеваем вылечить других.

☹

— Ну и тупая у меня теща! Спрашивает жену: «Как зовут отца Татьяны Петровны?»

— А ее сестра еще умнее, уточняет: «Какой Татьяны Петровны: из нашего дома или из соседнего?»

☹

— В нашем городке милиция и мафия уже давно борются друг с другом. Как ты думаешь, кто победит?

— Дружба!



# Поможем друг другу

✉ Публикуя в этой рубрике письма с просьбами о помощи, мы иногда испытываем сомнения. Нет, не в готовности наших читателей прийти на помощь друг другу. По опыту мы знаем, что наш журнал собирает вокруг себя людей отзывчивых, деятельных, толковых. Но есть такие недуги, которые требуют сугубо индивидуального подхода, тщательного обследования и высокопрофессионального лечения.

Что же делать? Рекомендовать в этих случаях искать хорошего специалиста? Но нам часто пишут из далеких деревень. Да и в больших городах далеко не у всех есть такая возможность. А письма часто оканчиваются словами: «Лечение не помогает. Осталась последняя надежда — на ваш журнал».

И мы каждый раз стараемся не оставлять людей без помощи. А помощь — это и нужная информация, и поддержка, и объединение общих усилий в борьбе с болезнью, которую врачи сочли неизлечимой. Важно только, чтобы советы читателей были известны им не понаслышке, чтобы это был собственный успешный опыт исцеления.

О том, что такая помощь бывает действенной, свидетельствуют многие письма. А иногда мы обнаруживаем в своей почте одновременно и письма с просьбами, и письма с ответами на них. На этот раз тоже есть такие совпадения.

Благодарим читателей за помощь друг другу и журналу. Надеемся, что и новые письма не останутся без ответов.

✉ «Мне 63 года, 40 из них я проработала крановщицей. Но вот случилась беда: у меня сильно заболели ноги. Диагноз — непроходимость глубоких вен нижних конечностей. Лечат меня мазью троксевазин, физиотерапевтическими процедурами, аспирином, индометацином. Но мне становится все хуже. Я уже хожу с трудом. Может быть, кто-нибудь сумел преодолеть эту болезнь? Очень надеюсь на советы знающих людей».

652707 Кемеровская обл.,  
г. Киселёвск, ул. Московская, 17<sup>а</sup>-8  
Потанина Александра Григорьевна

✉ «Верю, что неизлечимых болезней нет, надо всегда искать эффективные способы лечения. Очень надеюсь, что есть люди, которые смогут подсказать такие способы моему родственнику, который очень страдает. Пять лет назад он сильно простудился, в результате — опоясывающий



лишай. Неоднократно лежал в больнице. Улучшений нет. До кожи дотро-  
нуться не может — боли адские. Человек он сильный, бывший спортсмен,  
возглавлял общество «Урожай». Сейчас ему ставят диагноз — межребер-  
ная невралгия. Очень прошу помочь этому мужественному человеку».

410600 г. Саратов,  
ул. Московская, 119/123-10  
Гольцева В.Н.

✍ «Мне 52 года. Перенесла 12 полостных операций. Но не падаю духом,  
постоянно работаю над своим здоровьем. В том числе и с помощью вашего  
журнала. Много преодолела, но есть две болячки, с которыми никак не мо-  
гу справиться. Первая — ущемление нерва в области левой почки (правой у  
меня нет). Началось с того, что я подняла тяжесть и тут же почувство-  
вала, как «прострелило» поясницу. Постоянно растираюсь прополисом и  
настойкой сирени, применяю иппликатор Кузнецова. Помогает, но время  
от времени опять испытываю сильную боль. Врачи говорят, что это не  
поддается лечению. Вторая моя проблема — сильные головные боли. Спа-  
саюсь цитрамоном, но он не всегда помогает. Шум в голове терплю, а вот  
боль — с трудом. Диагноз — спазмы сосудов головного мозга. Буду благо-  
дарна читателям, сумевшим справиться с такими же проблемами».

305004 г. Курск, ул. Радищева, 71/2-46  
Павлова Лидия Александровна

✍ «В 1984 году я попала в аварию и получила травму — закрытый пере-  
лом восьмого грудного позвонка. Прошла положенное лечение: гипс, корсет.  
И все-таки встала на ноги. Постоянно делаю упражнения лечебной физ-  
культуры, массаж, но боли мучают. В последнее время они участились. В  
этом году пролежала три недели в больнице. Диагноз — боковая правосто-  
ронняя грыжа диска. Чего только мне не делали! А улучшений пока нет.  
Предложили операцию, но я не могу решиться на нее. Надеюсь, что есть  
какие-то консервативные способы лечения, может быть нетрадиционные.  
Очень прошу, посоветуйте, как мне быть».

452620 Башкортостан, г. Октябрь-  
ский, ул. Луначарского, 8-122  
Ключникова Л.А.

✍ «Моя внучка Настя в четырехлетнем возрасте лишилась матери (а я  
— дочери). Сейчас ей 15 лет, и она очень страдает из-за того, что все ее  
лицо покрыто прыщами. У нее обнаружен подкожный клещ — демодекс. Ду-  
маю, не одной ей приходится так мучиться. Пока никакое лечение не по-  
могло. Но наверняка есть действенные средства. Будем очень благодарны  
за советы».

634059 г. Томск, ул. Ф. Мюнниха, 28-43  
Бусова Анастасия

✍ «Мне 41 год. Уже два года я инвалид II группы. У меня редкое заболева-  
ние — аутоиммунная гемолитическая анемия. Лечат меня гормональными



препаратами (в основном преднизолоном), они очень токсичны и к тому же не помогают. Мне предлагают удалить селезенку, но и это не гарантирует выздоровления. Если кто-нибудь попал в такую же или похожую ситуацию, напишите мне, пожалуйста, как вы с ней справляетесь».

113042 Москва, Чечерский пр., 52-9  
Гришина Любовь Михайловна

✍ «Мой муж два года болеет бронхиальной астмой. Буду благодарна тем, кто пришлет народные рецепты, помогающие справиться с этим заболеванием».

454014 г. Челябинск, а/я 12365  
Семенова Т.В.

✍ «У меня обнаружено множество кист на печени размером от 7 до 14 мм. На оперативное лечение пойти не могу. Может быть, есть возможность лечиться травами или другими альтернативными методами? Надеюсь на помощь тех, кому удалось вылечиться».

607220 Нижегородская обл.,  
г. Арзамас, ул. Революции, 28  
Кудимова Валентина Николаевна

### Советы наших читателей

**Бальзам для астматиков.** Этот рецепт помог моему брату одолеть астму. Надо взять 100 г сухих лепестков розы (ничем не обработанных), 500 г тертой мякоти тыквы, 5-7 сухих листьев подорожника большого, 4 ст. ложки меда, 1 л красного сухого вина. Поместить все это в эмалированную кастрюлю, довести до кипения, но не кипятить. Настаивать сутки, потом процедить, хорошенько отжать. Пить по 1 ст. ложке 5-6 раз в день. Желательно проводить лечение два раза в год (Лидия Андова, Смоленская обл.).

**Лечение кожи лица.** Предлагаю рекомендации опытных врачей-косметологов, применяемые при демодекозе. При этом заболевании под кожу проникает микроклещ демодекс. Однако это не самостоятельное заболевание. Оно развивается на фоне другого, которое называется «роза-

цеа» (или розовые угри). А то, в свою очередь, — следствие вегето-сосудистого невроза. Так что лечиться надо комплексно. Во-первых, важна диета. Надо избегать продуктов, вызывающих вздутие кишечника, а также не есть очень горячую и острую пищу. Полезно время от времени принимать полифепан, отвар ромашки, укропную воду. Во-вторых, надо лишить подкожного клеща питательной среды, устранив расширения и воспаления сальных желез. В этом помогут примочки и маски из кислых ягод, фруктов, овощей и из отваров лекарственных растений. Перед употреблением их надо охладить. Тем, у кого жирная кожа, можно смешивать соки с яичным белком, стягивающим поры, а тем, у кого кожа сухая, — с желтком.

1. Ромашка аптечная. Примочки из отвара ромашки делать ежеднев-



но, пока не уменьшится краснота. Затем — через день, потом — 2 раза в неделю.

2. Клюква. Салфетку, смоченную в клюквенном соке, наложить на лицо на 10 минут.

3. Черёда. Сделать настой на воде (1:30) и применять в виде примочек.

4. Алоэ. Сок развести пополам с кипяченой водой, смочить в нем салфетку и наложить на лицо на 15 минут (20-25 процедур через день).

5. Черную смородину, помидоры используют для масок, накладывая их на лицо. Не стоит делать всё подряд. Начните с одного-двух рецептов и последите, как реагирует на них кожа (Н.П. Ромасюкова, г. Южно-уральск).

Кожу очищает редька. Это старинный народный рецепт, эффективный при разных проблемах с кожей (прыщах, пятнах). Натереть черную редьку и отжать из нее сок. Из отжимков редьки сделать салат, заправив растительным маслом, и съесть его на ужин (это часть лечения). А соком умыть лицо перед сном, предварительно тщательно очистив кожу. Температура сока при умывании должна соответствовать температуре тела, для чего его надо немного подержать в ладонях. Утром умыться теплой кипяченой водой без мыла и сполоснуть лицо настоем ромашки (1 ст. ложка цветов на стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить). Затем промокнуть лицо мягким полотенцем. Повторять процедуру от 3 до 12 раз. Лосьонами и кремами в этот период пользоваться нельзя (А.И. Акимов, г. Сергиев Посад).

Расторопша от гастрита. Хочу ответить через журнал Людмиле Петровне Ивановой из Челябинской области (наверняка мой опыт и дру-

гим читателям пригодится). У меня, как и у нее, гастрит, хронический панкреатит. А еще — поликистоз поджелудочной железы, удален желчный пузырь. Еще недавно я была постоянным пациентом хирургического отделения больницы. Боли изводили меня так, что жизнь была не мила. И вот два месяца назад знакомая привезла мне лекарственное растение — расторопшу и заставила ее пить. Я отказывалась, не верила, что поможет. И вдруг почувствовала явное облегчение. Боли стали стихать, я смогла расширить свою суровую диету, снова захотелось жить (К.А. Назырова, акушерка, г. Челябинск).

Лекарство из каштана. При полиартрите плоды конского каштана (20 шт.), очищенные от коричневых корок, натирают, заливают скипидаром и нашатырным спиртом (по 200 г). Взбалтывают, плотно закрывают и ставят в темное место на 2 недели. Время от времени встряхивают. Раствором смазывают на ночь больные места и укутывают их (В.Ф. Шапошникова, Калининград).

Рецепт Гамалеи. С 5 до 20 лет я страдала хроническим насморком. Однажды нашла в библиотеке монографию академика Н.Ф. Гамалеи «Грипп и борьба с ним», за которую он в 1947 году получил Государственную премию. И вычитала в этой монографии рецепт, который помог мне навсегда избавиться от насморка. С тех пор им пользуется вся наша семья. Мы перестали болеть гриппом. А рецепт прост. Надо взять нейтральное (без добавок) туалетное мыло высокого качества и размыть его в пену. Набрать этой пены на пальцы (удобнее всего, на безымянные) и массировать изнутри носовую перегородку и всю полость (проникая глубже) в течение минуты. Мыло



время от времени добавлять на пальцы. Ощущение, надо сказать, не из приятных — начинается чихание, обильное отделение слизи. Надо как следует высморкаться, и не раз. Зато после этой процедуры нос дышит свободно. Академик Гамалея рекомендовал прибегать к ней по мере закладывания носа, а также профилактически — в разгар эпидемий гриппа (Н.Ф. Квашук, г. Ейск).

**Мыло от трещин на пятках.** Перед сном, вымыв ноги, натереть пятки хозяйственным мылом и не смывать до утра. Через три-четыре дня таких процедур пятки станут гладкими (Г.П. Ширина, г. Астрахань).

**Алоэ от фурункулов.** Мясистый листок алоэ вымыть, срезать колючки, снять кожицу с одной стороны. Присыпать эту сторону чайной содой и приложить ее к нарыву (фурункулу, карбункулу, панарицию), прибинтовать. Часов через десять сделать

новую повязку с листком алоэ. Через сутки-двое нарыв пройдет, не оставив шрамов (Г.П. Ширина, г. Астрахань).

**Рецепт от бородавок и мозолей.** Взять 3 капли уксусной эссенции и 3 капли растительного масла. Добавить муки и скатать не очень тугой шарик. Затем в кусочке пластыря вырезать дырочку размером с бородавку (или мозоль) и прилепить его так, чтобы бородавка торчала из дырочки. Наложить на нее приготовленный шарик и заклеить сверху еще одним кусочком пластыря. Желательно оставить эту наклейку на ночь. Ощущение может быть довольно болезненным. Если трудно терпеть, можно снять наклейку через три-четыре часа. Чтобы бородавка исчезла, достаточно одной процедуры в течение ночи или двух процедур по три-четыре часа (Л.Н. Павлова, г. Курск).

В редакцию приходит много писем с просьбами рассказать о лекарственных травах и помочь приобрести их. Особенно часто спрашивают о сабельнике и расторопше. В ближайших номерах мы постараемся рассказать об этих и других полезных растениях, а пока предлагаем адреса травников, готовых выслать их желающим:

- ✉ г. Тверь, ул. Ржевская, 5-1, Зенькова З.Ф.
- ✉ 426063 Удмуртия, Ижевск-63, а/я 2110, Емельянова А.Л.
- ✉ 142432 Московская обл., Ногинский р-н, пос. Черноголовка, до востребования, Неснова М.Д.
- ✉ 142432 Московская обл., Ногинский р-н, пос. Черноголовка, ул. Центральная, 8-71, Соколова Н.И. (фитосборы).

Кроме того, расторопшу пятнистую можно приобрести в аптеке в виде препарата «Мариол» самарского производства.

Заказывая лекарственные растения, как можно точнее указывайте свой диагноз и не забывайте вложить в письмо чистый конверт.



В электронной версии нашего журнала работает рубрика "Поможем друг другу" по адресу: [www.bzdorov.comtel.ru/Help.Htm](http://www.bzdorov.comtel.ru/Help.Htm)



# Грибы для профессора Брагинцевой

В прошлом номере наш журнал опубликовал небольшую статью под названием «Гриб сильнее инсульта». Речь в ней шла о двух препаратах — флоравите и мази «Таис», созданных на основе грибного экстракта профессором Л.М. Брагинцевой. В статье, в частности, говорилось о высокой эффективности флоравита при лечении инсульта, язвы желудка и некоторых других заболеваний. Читателей все это очень заинтересовало. Они обращаются в редакцию с просьбами более подробно рассказать о флоравите и мази «Таис».

## Варикоз Евгения Васильевича

Жительница подмосковного города Королева Э.Б. Дерунова рассказывала мне историю своего мужа — инженера, кандидата технических наук Евгения Васильевича, которому недавно исполнилось 69 лет. К этому возрасту он успел перенести два инфаркта, имел немало и других болячек. «В последнее время, — говорит Эльвира Борисовна, — его стала очень беспокоить левая нога. У него давний варикоз. Со временем он обострился, на ноге резко обозначились два твердых бугра черного цвета. К счастью, я узнала про мазь «Таис», которая помогает при варикозном расширении вен. В Ассоциации «Квантовая медицина» мне рассказали, как проводить лечение, и мы приступили. Слегка смазав ладонь, я похлопывала ею по ноге мужа — от пальцев до ягодиц. Не втирала мазь,

а легкими похлопываниями наносила ее по всей поверхности ноги. Мазь легко впитывалась в кожу. То же самое я проделывала и со здоровой ногой мужа, и с обеими его руками. Таким образом должна была улучшиться вся система кровоснабжения конечностей. Перед этим муж выпивал две столовые ложки флоравита. Все эти процедуры мы делали вечером, и сон у мужа, надо сказать, был после «Таис» прекрасным.

На седьмой день муж почувствовал значительное улучшение. Сделали двухнедельный перерыв, потом продолжали процедуры еще три дня. К этому времени кожа на больной ноге разгладилась, узлы пропали. Лишь на ощупь можно было почувствовать небольшие вздутия в некоторых местах. Боли прошли, но процедуры мы продолжаем».

Результаты, согласитесь, замечательные. А ушло на них 10 дней и не



более четверти баночки мази. Замечу, что стоит сейчас такая баночка «Таис» (250 г) всего 80 рублей.

Наш журнал часто рассказывает о новых эффективных средствах оздоровления. Как правило, эти препараты или процедуры недешевы. Что делать? Не мы устанавливаем цены, хотя наш журнал старается быть полезным всем, и в первую очередь — малоимущим, брошенным государством на произвол судьбы. А если наш читатель более или менее состоятелен, то еще лучше — пусть хотя бы он воспользуется новыми достижениями медицины. Мы, в свою очередь, оговариваем для наших подписчиков право на скидку — в данном случае пятипроцентную. Что касается мази «Таис» и флоравита, то нам рассказывать об этих препаратах особенно приятно из-за их относительной дешевизны. Бутылка водного раствора флоравита емкостью 450 мл (этого достаточно на курс лечения) стоит 230 рублей.

Однако вернемся к практическому использованию мази «Таис». Способ лечения, о котором рассказывала жена инженера Дерунова, — не единственно возможный. Руководитель медицинского центра подмосковной Коломны Людмила Николаевна Мануйлова предпочитает другую методику преодоления варикоза. Мазь крохотными порциями наносят на кожу легкими движениями пальцев. (Втирать нельзя, потому что при варикозном расширении вен массаж противопоказан.) Семи легких движений достаточно, чтобы мазь впиталась полностью. Много ее не требуется, так как излишки мази впитаться не смогут. Лечение продолжается в течение двух недель. Эффективность практически стопроцентная.

Я спросил у Людмилы Николаев-

ны, при каких других заболеваниях в коломенском центре используют «Таис». «При облитерирующем энтеритите, при нейродермите, псориазе, мастопатии, остеохондрозе, артрозе», — сказала она.

### Как есть грибы?

Мы уже писали о том, что профессор Л.М. Брагинцева создала флоравит и «Таис» на основе грибной вытяжки. Почему она, профессор-фармаколог, решила извлекать лекарственную субстанцию из грибов? Фитотерапевты используют в лечебных целях растения. С не меньшим успехом готовят лекарственные препараты из некоторых тканей молодых животных (например, цитамины и цитомидины, о которых регулярно сообщает наш журнал). А ведь эволюционно грибы гораздо старше и растений, и тем более животных. Старше на миллионы лет. И до сих пор они сохранили и даже приумножили свое многообразие. Значит, есть в них нечто, обеспечивающее повышенную жизнестойкость. Именно эти соображения навели профессора Брагинцеву на поиски лечебных свойств в среде разнообразных видов грибов.

Впрочем, ради справедливости заметим, что и в прежние времена умели извлекать из грибов терапевтическую пользу. Назову хотя бы великого Александра Флеминга, изготовившего из плесени (а это тоже грибы) пенициллин.

Флеминг остановил свое внимание на бактерицидных свойствах плесени. А что заинтересовало в грибах Брагинцеву?

— Прежде всего ферментная система гриба, — ответила Лидия Михайловна. — Мы научились активизировать ее, а в активном состоянии



она способна на многое, в частности — направленно разрушать фиброзную ткань. Это свойство можно успешно использовать при лечении многих заболеваний, связанных с паразитическими образованиями на суставах или на сосудах. Суставы мы хорошо лечим уже сейчас, а препарат для очистки кровеносных сосудов, как говорят, на подходе. Кроме того, ферментная система гриба обладает свойством восстанавливать разрушенные рецепторы клеток живой ткани.

— Вероятно, не все грибы обладают лечебными свойствами в одинаковой степени. Какой же гриб можно считать лучшим лекарством?

— Каждый гриб — кладезь лекарств. Самое трудное — извлечь из него это богатство. Мы изучали практически все грибы России. Сейчас работаем с 92 штаммами грибов, наиболее углубленно — с тремя. Для практического использования лечебных свойств важно производство, то есть возможность быстро выращивать колонии нужных нам грибов. Разве можно быстро вырастить на компактной площади много белых грибов или, допустим, подосиновиков? А вот гриб, который по-латыни называется *Polipurus squamotus*, позволяет наладить промышленное производство препарата. Это трубчатый гриб, похожий на сморчок, он растет на деревьях. Гриб съедобный, но наших грибников он не привлекает. В разных местах России он называется по-разному. За полтора дня мы выращиваем промышленную партию этого гриба.

— Если я вас правильно понял, Лидия Михайловна, белые, шампиньоны, лисички и прочие всеми любимые грибы не уступают вашему древесному сморчку по терапевтиче-

ским и тем более по вкусовым качествам. Просто вам удобнее с ним работать. А как нам получать максимальную пользу от грибов, которые мы едим?

— Грибы — пища, которая плохо усваивается человеком. Наш организм не способен извлекать из гриба полезные субстанции так, как это делается в лаборатории. Но есть способы, которые позволяют получать от грибной еды максимальный оздоровительный эффект. Самые полезные грибы — свежие. Собрали грибы, почистили и сразу приготовили — это самый рациональный способ потребления.

Поскольку грибы перевариваются медленно, то лучше их не смешивать с другой пищей. И вообще объем грибной трапезы не должен быть большим, так как грибы требуют усиленной ферментации и пищеварительная система просто не справится с непосильной нагрузкой. Советую, приступая к грибным блюдам, принять фестал. Он помогает усвоению этой замечательной пищи.

Не следует запивать грибную еду компотом, фантой, соком. Кислоты, содержащиеся в этих напитках, замедляют усвоение грибов. А вот небольшое количество водки помогает перевариванию грибов и повышает экстрактивность полезных субстанций. Недаром грибы считают лучшей закуской...

Давайте вспомним, чем питались наши далекие предки. Те, которые еще не умели пахать землю и доить коров. Напомню: мужчины занимались охотой, а женщины — сбором плодов и иных съедобных продуктов. В Африке, в Средиземноморье лазали по пальмам, отыскивали сочные дикие фрукты. В наших широтах пальмы не росли никогда. Зато



Когда было полно грибов. Их собирали и в каменном веке, и при татаро-монгольском иге, и при крепостном праве. Да и сейчас грибов в нашей стране хватает на всех, особенно в осеннюю пору. Теперь, зная огромный оздоровительный потенциал этой замечательной пищи, впору предположить, что выжил наш народ, выстоял, пережил все невзгоды, неурожаи и стихийные катаклизмы, не в последнюю очередь благодаря этому удивительному подарку природы. Да здравствуют грибы!

### Желтоватая жидкость, противная на вкус

Эта жидкость называется флоравитом. В предыдущем номере журнала говорилось об очень высокой эффективности этого препарата при двух распространенных заболеваниях — язве желудка и инсульте.

При язве, даже застарелой, профессор Брагинцева рекомендует принимать флоравит четыре раза в год: первый раз — весной (одну бутылку в течение пяти дней), второй — осенью (тоже в течение пяти дней), третий раз — следующей весной, четвертый — следующей осенью.

— Сколько язвенников вылечилось у вас с помощью флоравита? — спросил я профессора.

— Все, кто к нам обращался. Все! Правда, кроме флоравита мы рекомендовали своим пациентам соблюдать строгую ритмичность питания, придерживаться соответствующего рациона и есть не спеша.

— А какие рекомендации при инсульте?

— Хорошо известны признаки надвигающегося инсульта, — говорит Л.М. Брагинцева. — Если человек почувствовал онемение подбородка, го-

ловокружение, онемение рук и ног, резкую потерю памяти, значит, есть угроза нарастающего инсульта. С помощью флоравита из этого состояния можно вывести за двое суток. Достаточно выпить 50 г флоравита, через два часа еще 50 г, а к концу дня — 100 г. На следующий день — еще два раза по 100 г. Для страховки можно продолжить прием флоравита. Но случаев наступления инсульта после таких доз мы не наблюдали...

Л.М. Брагинцева рассказывала о том, что ей известно немало случаев, когда этот препарат помог и при многих других заболеваниях. Подробности можно узнать, посетив бесплатные консультации, которые Лидия Михайловна Брагинцева проводит еженедельно в Ассоциации «Квантовая медицина» по адресу: 111250 Москва, Красноказарменная ул., 17. Там же можно приобрести флоравит и «Таис». Телефоны (095) 362-75-33, 362-73-83.

Было бы странным, если бы Лидия Михайловна не использовала свои препараты для собственного оздоровления. Я позволил себе полюбопытствовать, как она это делает.

— Я постоянно пользуюсь и флоравитом, и «Таис», — ответила она. — А кроме того, принимаю витамин С и обязательно включаю в рацион следующие продукты: 300 г кефира или творога — ежедневно, 100 г говяжьей или свиной слегка поджаренной печени — дважды в неделю, стакан томатного сока — каждый день. В таком наборе сочетаются очень эффективные препараты и продукты, богатые кальцием и витаминами. В нем есть все, что необходимо женщине, имеющей основания опасаться остеопороза.



## ХОДЖА НАСРЕДДИН СКАЗАЛ...

«Однажды хитроумного Ходжу Насреддина отправили послом в Курдистан. Курдские беи встретили его с большим почетом и задали ему великолепный пир. Ходжа надел шубу, голову повязал пышным сарыком и, захватив с собой муллу, торжественно явился на пир. Но очень ему было не по себе ото всех церемоний и формальностей, соблюдавшихся на пиру и противных его вольнолюбивой натуре, и неожиданно он громко пустил ветры. Когда они возвращались домой, мулла сказал: «Ходжа, это нехорошо вышло». А Ходжа возразил: «Но я ведь пукнул по-турецки, а эти курды не знают иностранных языков». (Из «Анекдотов о Ходже Насреддине»).

В описанную щекотливую ситуацию, связанную с нечаянным выпуском кишечных газов, несомненно, попадали многие из нас. Но флатуленция — так в медицине называется неудержимое желание выпускать эти газы на свободу, — далеко не единственная неприятность, свойственная метеоризму, или синдрому повышенного газообразования. Флатуленция, вернее, ее одномоментные акты, именуемые флатусами, лишь заключают процесс, который может проявляться вздутием кишечника, урчанием, болями и резами. Особенно часто беспокоят газы маленьких детей, у которых еще не сформировался ферментативный аппарат. Многим матерям помнится, как они

неутомимо поили своих младенцев «укропной водичкой», чтобы газы отошли и малыши перестали плакать и успокоились. Нередко подобные неприятные ощущения возникают у пожилых из-за атонии кишечника. Но не застрахованы от них и люди молодые и достаточно здоровые.

Почему возникает метеоризм? Как с ним бороться? Чтобы компетентно объяснить это явление читателям, я обратилась к специалисту, недавно выступавшему с докладом на эту тему перед российскими гастроэнтерологами — доктору медицинских наук, руководителю курса гастроэнтерологии факультета усовершенствования врачей РГМУ Петру Леонидовичу Щербакову, и узнала вот что.

Образование кишечных газов — это вообще естественный процесс: углекислый газ начинает выделяться уже в верхних отделах тонкой кишки в ходе реакции нейтрализации кислого содержимого желудка и щелочного секрета поджелудочной железы. Но самое активное газообразование происходит в толстой кишке под влиянием взаимодействия перевариваемых продуктов с микрофлорой, то есть колониями определенных микробов. Каждому из нас свойственно свое сочетание полезных и вредных бактерий, — состав микрофлоры мы получаем вместе с молоком матери. От микрофлоры зависит, насколько будут подходить нам одни продукты



плохо перевариваться другие.

В норме у человека за сутки образуется в среднем от 0,5 до 1,5 литра газов. При здоровом кишечнике часть их быстро всасывается его стенками, не причиняя особого беспокойства, другая часть изгоняется наружу. Обычно при одномоментном флатусе у взрослого человека выделяется до 200 мл газов, у ребенка — 30-50 мл. Если у человека крепкий и тренированный брюшной пресс, то этот процесс происходит очень естественно. Но, к сожалению, сегодня практически нет людей со здоровым кишечником. А значит, для всех проблема метеоризма достаточно актуальна — нет ни одного заболевания желудочно-кишечного тракта, от функциональных нарушений до панкреатита, холецистита и даже цирроза печени, которое не сопровождалось бы усиленным образованием газов и их плохой всасываемостью.

— Явления метеоризма могут возникать также из-за неправильного питания, — добавляет Петр Леонидович. — Сегодня большинство людей не задумываются о рациональном сочетании продуктов, едят не вовремя и наспех, что называется, на одной ноге. А для нормального пищеварения очень важно соблюдать привычный ритм и разумные правила принятия пищи, не допускать запоров. Возникновению повышенного газообразования во многом способствуют также нервное напряжение и стрессы. В частности, замечено, что метеоризмом сегодня часто страдают бизнесмены, которые работают в «стрессовом» режиме, при этом мало двигаются и не заботятся о правильном питании. Нередко симптомы метеоризма возникают у детей и подростков, которые курят, потребляют много газированных напитков,

постоянно пользуются жевательной резинкой — во время этих процессов происходит заглатывание дополнительных порций воздуха.

Мне было интересно узнать, каким образом происходит всасывание газов в кровь. Если при болезненном состоянии образуется не меньше двух-трех литров газов, то почему их напор не расширяет кровеносные сосуды?

Профессор Щербаков рассказал по этому поводу немало любопытного. Оказывается, еще пять-семь лет назад не только дилетанты, но и медики считали, что газ в кишечнике находится в свойственном ему состоянии — газообразном. Теперь же доказано, что в кишечнике возникает особая смесь на границе двух сред — газообразной и жидкой. Малюсенькие пузырьчики с газовым содержанием создают мелкодисперсную пену, связанные кишечной слизью. Когда пузырьков незначительное количество, те, которые не всосались, уходят с переработанной пищей. А когда их слишком много — густая, стабильная пена заполняет просвет кишки и оседает на ее стенках, что мешает всасыванию не только самих газов, но и находящихся в кишке пищевых продуктов. Получается замкнутый круг: пена мешает всасываться перерабатываемым веществам, а задержка в кишке этих веществ вызывает избыточное газообразование.

Слушая профессора, я вновь вспомнила анекдот о Насреддине, который, впрочем, отражает довольно распространенную ситуацию. «Кто-то, сидя рядом с Ходжой, нечаянно пустил ветры. А потом, чтобы замести следы, начал шаркать ногой по доске. Ходжа заметил: «Ну ладно, предположим, что скрип досок похож на «звук», ну а вонь-то откуда?»».



— Действительно, откуда? — переспросила я.

— Структура кишечных газов очень подвижна, обычно в ней присутствует до 11 процентов кислорода, от 0 до 74 процентов водорода, от 11 до 92 — азота, от 0 до 56 — аммиака и прочих газов, — объяснил Петр Леонидович. — Превалирование того или другого газа обусловлено типом нарушения кишечной микрофлоры и характером потребляемой пищи. Прогнозировать какое-то соотношение очень трудно, тем не менее можно отметить несколько наиболее типичных неприятных проявлений. Так, наличие кисловато-бродильного запаха может свидетельствовать об избытке в пище трудно перевариваемой клетчатки — свежей капусты, бобовых, редиски, редьки, черного хлеба. Зловонные газы с тяжелым запахом сероводорода, метана и скатола (органического соединения, образующегося при неполном гниении белковых продуктов) отражают плачевное состояние, в каком находятся в кишечнике непереваренные животные белки. Чаще всего подвергаются гниению свинина, баранина, гусятина, содержащие тугоплавкие жиры. Кишечник многих взрослых людей не переваривает также коровье молоко — фермент лактаза, отвечающий за его переработку, с 4-5-летнего возраста у нас уже не образуется.

Скопление тяжелых газов, само по себе очень неприятное, может быть просто-таки опасным для жизни. Профессор подтвердил достоверность прочитанной когда-то мною информации о ... взрывах метана во время внутрикишечных операций. Как известно, это огнеопасный газ, поэтому бывали случаи, когда при включении электрокоагулятора, ко-

торым прижигают полипы или папилломы, находящийся в кишечнике метан мгновенно взрывался и повреждал внутренности оперируемого. Считается, что он накапливается у каждого третьего, вот почему от человека, направляющегося даже на простую диагностическую процедуру — колоноскопию, при которой в прямую кишку закачивается воздух, — требуют исключить на время употребление бобовых, а накануне сделать очистительную клизму.

— Но как скорректировать в целом процесс газообразования? Может ли это сделать сам человек, анализируя состояние своего кишечника после приема пищи?

— Конечно же, если не потреблять тех продуктов, которые вызывают неприятные явления, если принимать пищу ритмично, дробными порциями. Но одной диетой повышенное газообразование трудно погасить.

Рассказывая о средствах лечения метеоризма, в качестве простых ветрогонных профессор Щербаков посоветовал принимать известные многим настои укропа или фенхеля. Однако и они не всегда эффективны, поэтому целесообразно принимать адсорбенты — активированный уголь, отруби, белую глину, препарат «Смекта», производимый из особого сорта средиземноморского известняка. Но адсорбенты, как недавно выяснили медики, нельзя принимать постоянно, потому что вместе с избыточными газами они забирают из кишечника и полезные вещества — витамины, микроэлементы, а также лекарства, если человек их в данный момент принимает.

Все ранее назначаемые средства теперь с успехом заменяет препарат эспумизан, недавно появившийся в России. Это высокомолекулярное со-



единение на основе силикона очень быстро разрушает структуру газовой пены и гасит ее. Достоинство эспумизана и в том, что он не всасывается организмом, соответственно, не причиняет ему вреда, и потому может приниматься каждый раз по мере потребности, например, если тому же бизнесмену нужно долго присутствовать на совещании.

— Ну а если препарата не оказалось, и бедняга вынужден сидеть часа два после бизнес-ланча с отбивными? Говорят, что долготерпение в таких ситуациях не件лезно? И можно ли регулировать флатус, чтобы исключить его «звуковое сопровождение»? — добивалась я от профессора исчерпывающей информации.

— Конечно, усиление вздутия приведет к болезненности и прочим неприятным ощущениям, поэтому от газов лучше освобождаться. Что касается шумового эффекта при флатусе, то здесь значение имеет количество газов и скорость их отхождения, что и вызывает вибрацию аналь-

ного сфинктера. Тренируя мышцы таза, конечно, можно научиться регулировать напряжение ануса.

— Мне приходилось читать, что некий джентльмен, который жаждал попасть в Книгу рекордов Гиннеса, используя свою активную флатуленцию, научился даже «играть» марши на этом необычном «инструменте».

— Науке о таких фактах не известно, но в популярной литературе о подобном, действительно, упоминалось. Хорошо, если шутки поднимали «музыкантам» дух, но вообще не стоит заикливаться на флатуленции и связанных с нею ситуациях. Лучше позаботиться об устранении синдрома повышенного газообразования, — обратиться к гастроэнтерологу и без всякого стеснения рассказать о своих недомоганиях, чтобы врач сумел выявить и вылечить основное заболевание. Напомню вновь, что метеоризм — это не самостоятельная болезнь, а симптом многих серьезных патологий желудочно-кишечного тракта...

## Народные средства против избытка газов в кишечнике

Клизма из настоя ромашки. Приготовить настой: 2 ст. ложки сухих цветов ромашки на 0,5 литра кипятка. Настоять полчаса, процедить и добавить в заранее подготовленную теплую кипяченую воду в объеме 1 л. После клизмы лечь, на живот положить горячую грелку (если ей нет противопоказаний!).

Сок сырой картошки. Утром натереть на мелкой терке 2-3 средних картофеля, отжать через марлю. стакан сока выпить натощак, после его приема лечь на полчаса в постель. Пьют сырой картофельный сок 10 дней, затем на 10 дней делают перерыв, и так повторяют еще два раза, — всего проводят три курса.

Настой семян укропа. Измельчить 1 ст. ложку семян и залить 1,5 стакана кипятка, настаивать в закрытой посуде 2-3 часа, процедить. Выпить это количество в течение дня, принимая по полстакана три раза в день.

Настой листьев эвкалипта. Заварить 1 ст. ложку листьев тремя стаканами кипятка, выпить в теплом виде натощак при наличии зловонных газов.



# Энзимное питание

В арсенал лечебных средств издавна входило вино. В античной Греции оно использовалось и для наружного применения, и в виде компрессов и мазей. «Вино — вещь, удивительно соответствующая человеку как в здоровье, так и в хворях», — писал Гиппократ. А Платон называл вино «молоком стариков».

Употребляемое в малых количествах натуральное вино является хорошим общеукрепляющим и сильным сердечным средством — так считали врачи эпохи Возрождения. Белое вино признавалось одним из лучших мочегонных средств, красное в малых дозах рекомендовалось как успокоительное средство.

В XX столетии началось производство синтетических лекарств и витаминов, и старинные, проверенные временем средства, в том числе и винотерапия, были отодвинуты на второй план. Новые лекарства действовали быстро и, казалось, надежно.

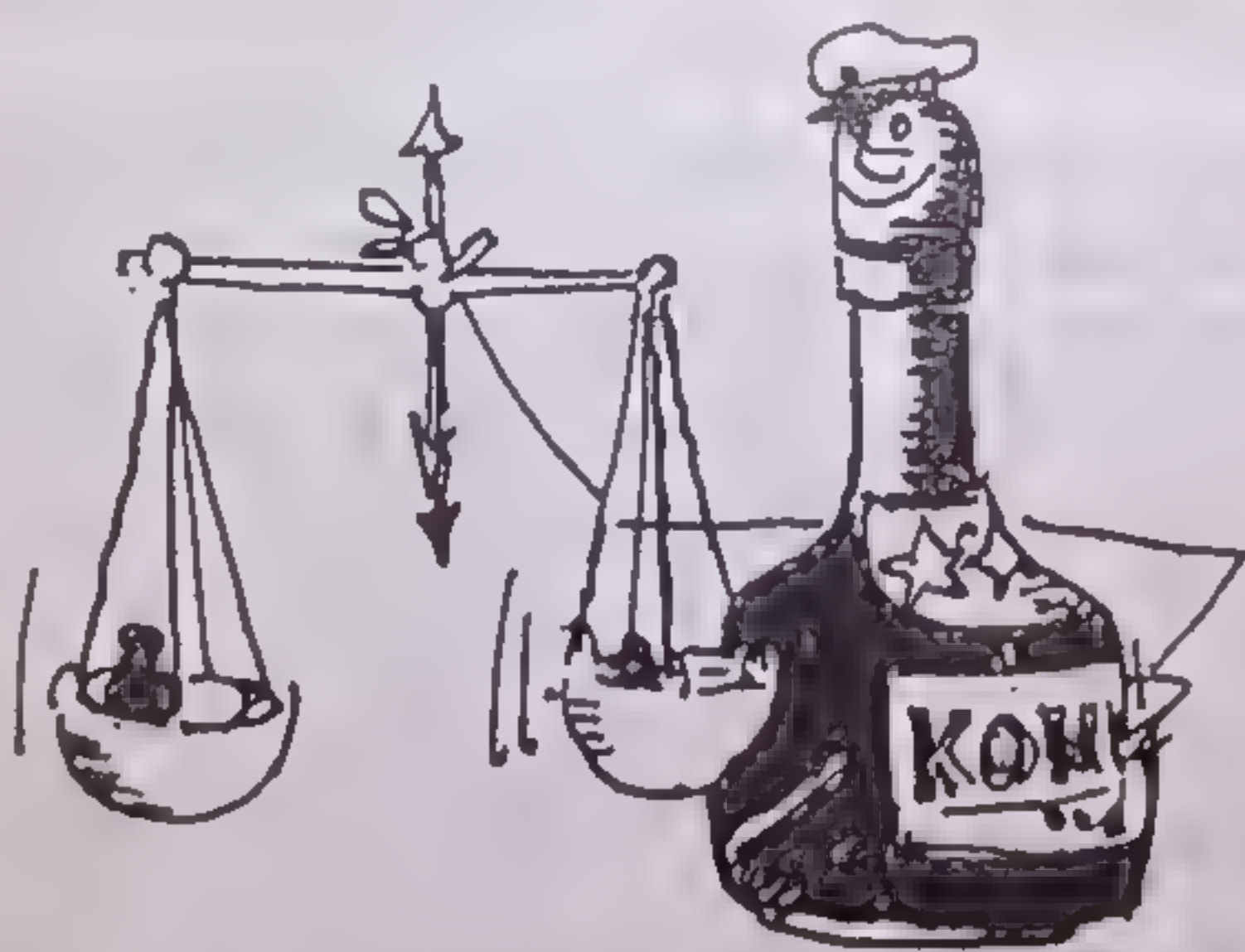
Но прошло немного времени, и мир столкнулся с серьезной проблемой —

так называемыми болезнями цивилизации, к которым относят атеросклероз, инфаркт, инсульт, гипертонию, сахарный диабет, снижение иммунитета, аллергию, рак, СПИД. Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний вышла на первое место в мире.

Изучая распространение болезней цивилизации, ученые обратили внимание на то, что коренные жители многих стран, сохранивших традиционные принципы питания, подвержены им в гораздо меньшей степени, и выдвинули гипотезу, что одной из причин этих болезней является неправильное питание.

В середине и конце XX столетия был сделан ряд открытий в этой области. Выяснилось, что питание должно быть сбалансированным не только по белкам, жирам и углеводам, но и по витаминам, микро- и макроэлементам, была доказана не-

обходимость присутствия в рационе пищевых волокон (клетчатки). Диетологи рекомендовали сократить долю рафинированных продуктов, употреблять хлеб с добавлением отрубей и





цельного зерна, проростки пшеницы, ржи, семян бобовых, уменьшить долю жиров в рационе до 30-10% от общей калорийности пищи.

В середине века основным виновником атеросклероза был признан холестерин. 60-70-е годы характеризуются «холестериновой войной»: налаживается выпуск бесхолестериновых продуктов, начинается поиск лекарств, снижающих уровень холестерина в крови. Особенно усердствовали в этой «войне» в США, где идеальной была признана пища, вообще не содержащая холестерина. А в Канаде фермеры даже научили кур нести бесхолестериновые яйца. Для этого курам ежедневно давали цветочную пыльцу. Правда, несколько позже выяснилось, что холестерин необходим организму и низкие показатели его в крови могут оказаться не безвредными. Все дело было в «хорошем» (высокой плотности) и «плохом» (низкой плотности) холестерине.

И вот на пике «холестериновой войны» в 1980 году при сопоставлении показателей смертности в США и Франции оказалось, что при одинаковом с американцами потреблении жиров во Франции смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 30-50% ниже, чем в Соединенных Штатах. Разница была отмечена при сравнении людей одного возраста с одинаковой степенью предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям. Это заставило говорить о так называемом французском парадоксе. Оставалось только найти причину этого парадокса, что и было сделано в 1989 году. Оказалось, что определяющим французский парадокс фактором является регулярное потребление вина. Было установлено, что смертность от коронарной недостаточности прямо пропорцио-

нальна потреблению насыщенных жиров и молока и обратно пропорциональна потреблению вина, свежих фруктов, овощей, растительных нерафинированных масел, за исключением пальмового масла.

Изучение воздействия вина на сердечно-сосудистую систему позволило сделать вывод, что положительный результат возможен только при соблюдении трех условий:

✓ пить вино следует во время еды, запивая ее, а не до еды в качестве аперитива;

✓ пить надо только натуральное вино хорошего качества от одной до трех рюмок в день (при превышении этой дозы алкогольная защита сердечно-сосудистой системы перестает действовать);

✓ пить вино надо понемногу, но ежедневно, а не от случая к случаю.

Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний, естественно, не сводится лишь к употреблению небольшого количества вина. В Греции, Италии, Испании, на юге Франции, где отмечается низкий уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, не только традиционно запивают еду вином, но и употребляют преимущественно нерафинированные растительные жиры (в основном оливковое масло) и растительную пищу (бобовые, фрукты, овощи). А вот на севере Франции, где предпочтение отдают сливочному маслу и картошке, а фруктов и вина употребляют меньше, показатели не столь хороши.

Интересно также сравнить показатели смертности от коронарной недостаточности в США и странах Средиземноморского бассейна (на 100 000 тыс. человек).

США .....	424
Италия .....	200
Крит .....	9



Из таблицы видно, что в Италии и на Крите уровень смертности от сердечно-сосудистой патологии меньше, чем в США. Так что правильнее было бы говорить не о французском, а о средиземноморском парадоксе.

Необходимо также отметить и огромную разницу в потреблении привычных продуктов питания в США и на Крите.

Привычные продукты питания  
(г/день)

Продукты	Крит	США
Хлеб	380	97
Сушеные овощи (бобовые)	30	1
Зеленые овощи	191	171
Фрукты	464	233
Мясо	35	273
Рыба	18	3
Добавленные жиры	95	33
Вино	300	60

Оздоровительное действие вина, фруктов и овощей объясняется присутствием в этих продуктах витаминов, минералов, клетчатки, пектинов, биофлавоноидов, органических кислот, в том числе ацетилсалициловой кислоты, то есть веществ, способствующих снижению «плохого» холестерина, препятствующих образованию тромбов и защищающих организм от губительного действия свободных радикалов. На этом тогда и была поставлена точка в разгадке секрета французского парадокса.

При изучении научных достиже-

ний последних лет по профилактике болезней цивилизации невольно приходит в голову мысль: а нет ли в питании долгожителей общего фактора, влияющего на здоровье?

Я обратила внимание на те регионы, где отмечена наибольшая продолжительность жизни и наименьшая заболеваемость.

О странах Средиземноморья мы уже говорили. Основу питания здесь составляют натуральные вина, свежие овощи и фрукты.

В отличие от жителей Средиземноморья абхазы ежедневно вино не пьют. Примерное традиционное меню среднего абхаза складывается из таких продуктов. Завтрак обычно включает мамалыгу (кукурузную кашу) с сыром, вареную фасоль, вареное или жареное мясо (чаще домашнюю птицу) с острым соусом или вареное яйцо, зелень, кислое молоко. Обед бывает более легким — кислое молоко, сыр, чурек (кукурузная пресная лепешка), зелень. Зимой изредка готовят суп из фасоли или пшена. На ужин едят горячую мамалыгу с сыром, вареную фасоль, зелень, пьют кислое молоко. Обратите внимание: кислое молоко присутствует в каждой трапезе. А днем его пьют разбавленным водой — это любимый напиток горцев, в него часто добавляют еще и мед. Кислое молоко с медом, по понятиям абхазов, особенно полезно детям и старикам. Их народная поговорка гласит: «Хочешь долго жить, пей больше кислого молока». Из жиров горцы используют бараний. очень немного топленого и сливочного масла, из растительных — только свежеприготовленное ореховое масло. Рыбу практически не едят.

Птица и баранина входят в рацион не только молодых горцев, но и стариков-долгожителей. К мясу по-



...ются зелень и овощи как в свежем, так и в соленом (квашеном) виде. Любое кушанье из круп, овощей, мяса абхазы сдабривают пряностями, острыми приправами и соусами из алычи, барбариса, винограда, томатов и т.п. Особо следует сказать об аджике, придающей любому блюду остроту. Это жгучая и ароматная пастообразная приправа, которую готовят из красного острого перца (четвертая часть всей массы), чеснока и пряностей, с небольшим добавлением соли и иногда толченых грецких орехов. Аджика заменяет абхазам соль — они почти не солят пищу. Эту приправу едят с мясом, с молочными и растительными блюдами, со свежими овощами и даже с дыней.

Итак, в ежедневный рацион горцев-долгожителей входят кисломолочные продукты, острые приправы, немного мяса, овощи, свежие и квашенные.

Первое место в мире по продолжительности жизни занимает Япония. Японцы не пьют вина, изредка употребляют рисовую водку, не пьют кислое молоко каждый день. Причиной их долголетия считается традиционное питание дарами моря (в том числе и сырой рыбой) и продуктами из сои, подвергшимися длительному квашению. Это известные во всем мире соевый соус, мисо и другие продукты.

Жители Гренландии и Якутии также мало подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, и у них довольно высокая средняя продолжительность жизни. Они питаются преимущественно рыбой, в том числе строганиной (замороженная сырая рыба), и морскими продуктами. Как показали исследования, в данном случае защитным средством стали жиры рыб, содержащие высоконена-

сыщенные жирные кислоты типа омега-3, отличающиеся от всех других растительных и животных жиров способностью переводить «плохой» холестерин в «хороший». Кроме того, они препятствуют отложению атеросклеротических бляшек, очищают сосуды, предотвращают образование тромбов.

Что же объединяет свежие овощи, фрукты, вино, молочнокислые продукты, аджику, соевый соус и строганину? Ведь именно эти продукты больше всего потребляют долгожители.

К разгадке подтолкнул эксперимент, проведенный в лаборатории академика А.М. Уголева. Он назывался «маленький искусственный удав», так как в основу эксперимента была положена очень условная модель, имитирующая переваривание удавом проглоченного целиком кролика. В эксперименте сопоставлялось переваривание естественным желудочным соком человека лапки лягушки нативной, то есть не подвергшейся термической обработке, и лапки лягушки, подвергшейся термической обработке (отварной). Оказалось, что лапка нативной лягушки переваривается во много раз быстрее, и самое интересное, перевариваются не только мышцы, но и весь скелет (напомню, желудочным соком человека!) и за очень короткое время. Доказано, что в этом случае 50% переваривания осуществляется ферментами самой лягушачьей лапки. Итак, содержащиеся в продуктах животного или растительного происхождения ферменты (энзимы), не подвергшиеся тепловой обработке, способствуют расщеплению этого продукта, сберегая ферменты желудочно-кишечного тракта, то есть происходит аутолиз — распад тканей пищи за счет ферментов самого продукта.



Энзимы нативных продуктов не только помогают организму переварить пищу, но и пополняют его природными ферментами.

А теперь вернемся к производству вин, молочнокислых продуктов, пива, кваса, квашению овощей и фруктов. В их основе лежит процесс брожения, называемый специалистами ферментацией.

Таким образом, основу питания долгожителей составляют продукты, содержащие огромное количество живых ферментов, которые играют важную роль не только в пищеварении, но и в жизнедеятельности всего организма.

«Ферменты есть, так сказать, первый акт жизненной деятельности. Все химические процессы направляются в теле именно этими веществами, они есть возбудители всех химических превращений... Все эти вещества играют огромную роль, они обуславливают собою те процессы, благодаря которым проявляется жизнь, они и есть в полном смысле возбудители жизни. Они составляют основной пункт, центр тяжести физиолого-химического знания», — писал великий физиолог И.П. Павлов в начале века. Незаметные ускорители всех биологических процессов, энзимы действительно так важны, что их можно назвать источниками жизни. По сути дела, только в их присутствии могли начаться преобразования неживой материи, могли возникнуть её управляемые биохимические превращения и могла быть обеспечена поставка энергии, необходимой для существования жизни.

Таким образом, только энзимное питание обеспечивает здоровье и долголетие.

*Окончание следует*

**Ж**ители Средиземноморья, как выяснили ученые, мало подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы. И связано это, в частности, с тем, что всем маслам они предпочитают оливковое. В Греции, например, более 40% калорийности пищи приходится на долю оливкового масла: там добавляют это масло во все блюда, даже пьют его. Оливковое масло почти полностью состоит из полезных для сосудов и сердца ненасыщенных жиров. Вот почему счастливые греки реже всех в мире страдают сердечно-сосудистыми болезнями.

Когда специалисты по питанию заговорили о том, что насыщенные жиры, которых много в сливочном масле и других продуктах животного происхождения, опасны для сердца, американцы стали заменять сливочное масло маргарином, приготовленным на основе кукурузного масла.

Кукурузное масло состоит из ненасыщенных жиров. Но, оказывается, не все ненасыщенные жиры одинаково полезны. Полиненасыщенные жиры, которые преобладают в кукурузном масле, менее полезны для здоровья, чем мононенасыщенные, которые входят в состав оливкового масла.

Полиненасыщенные жиры действительно снижают уровень общего холестерина крови. Однако общий холестерин крови, как известно, складывается из холестерина низкой плотности — «плохого» холестерина, способствующего развитию атеросклероза, стенокардии и инфаркта, и из холестерина высокой плотности — «хорошего холестерина», препятствующего развитию этих заболеваний. Так вот, под действием полиненасыщенных жиров кукурузного масла общий холестерин снижается за счет

Пете

О

уменьш  
рошего  
го». В  
сосудис  
ся, а н  
ненасы  
масла  
«плохо  
тельно,

Неда  
мононе  
богато  
риск за  
1998 го  
зультат  
ния, пр  
ститута  
тера пи  
61000 ш  
кто потр  
сыщенн  
раком  
20% вы  
нии кото  
ров был  
«Вм  
нельзя  
полине  
жиры я  
чиной  
ной жел  
тает ве  
циалист



Петер Джерет

ПРОДУКТ

# Ищите Оливковое масло

уменьшения главным образом «хорошего» холестерина, а не «плохого». В результате риск сердечно-сосудистых заболеваний не снижается, а наоборот, повышается. Мононенасыщенные же жиры оливкового масла уменьшают уровень именно «плохого» холестерина и, следовательно, риск сердечных болезней.

Недавно было обнаружено, что мононенасыщенные жиры, которыми богато оливковое масло, снижают риск заболевания раком. В январе 1998 года были опубликованы результаты четырехлетнего исследования, проведенного Каролинским институтом (Швеция). Изучение характера питания и состояния здоровья 61000 шведок показало, что среди тех, кто потреблял в основном полиненасыщенные жиры, риск заболевания раком молочной железы был на 20% выше, чем среди тех, в питании которых этих жиров было немного.

«Вместе с тем нельзя считать, что полиненасыщенные жиры являются причиной рака молочной железы, — считает ведущий специалист по пита-

нию и эндокринологии Американского фонда здоровья доктор Дэвид Роуз. — Однако они повышают вероятность риска распространения рака (образования метастазов), если он уже есть. Это связано с тем, что полиненасыщенные жиры увеличивают образование в организме гормоноподобных веществ, которые участвуют в росте и распространении раковых клеток».

Обнаружены и другие негативные стороны полиненасыщенных жиров. Употребляемые в большом количестве, они ослабляют полезное действие жира морских рыб, который является прекрасным профилактическим средством некоторых видов рака и болезней сердца. Это особенно опасно для американцев, употребляющих много маргарина и майонеза на основе кукурузного масла, которые содержат в основном полиненасыщенные растительные жиры.

«Чтобы этого не происходило — продолжает доктор Роуз, — надо больше есть морской рыбы и уменьшить потребление поли-





ненасыщенных жиров, заменив содержащие их продукты, например майонез, на продукты, богатые мононенасыщенными жирами. Предпочтение следует отдавать оливковому маслу, а также арахисовому и подсолнечному».

Одним из недавних исследований Афинской школы общественного здоровья было установлено, что у женщин, употреблявших оливковое масло более двух раз в день, на 25% меньше шансов заболеть раком молочной железы, чем у тех, которые употребляли это масло только один раз в день или не употребляли его совсем. В аналогичном исследовании, проведенном в Испании, были получены еще более поразительные результаты. Вероятность заболевания раком молочной железы у женщин, предпочитавших оливковое масло, была на 40% ниже по сравнению с теми, кто его не употреблял.

Оливковое масло богато полифенолами, которые являются эффективными антиоксидантами, защищающими нас от сердечных и онкологических болезней. Кроме того, в оливковом масле присутствуют представители другой важной для сохранения здоровья группы веществ — скваленов. Экспериментально доказано, что сквалены замедляют развитие рака толстой кишки, легких и кожи. В Японии применяют сквалены в чистом виде для повышения эффективности химиотерапии при раке.

Преимущества оливкового масла перед другими растительными и животными жирами становятся еще более очевидными, если из лаборатории мы перейдем на кухню. По вкусу, запаху, кулинарным достоинствам ему нет равных.

Из одних и тех же оливок могут

быть приготовлены разные сорта масла в зависимости от срока сбора плодов. Из плодов раннего сбора получают зеленоватое пряное масло, из спелых оливок — светло-желтое, с мягким вкусом.

Вкус масла зависит и от района, где выращены оливки. Например, лучшие сорта оливкового масла из итальянской провинции Лигурия имеют неповторимый аромат, в котором ощущаются запахи кедровых орехов, миндаля и полевых цветов. У других сортов масла из этой же провинции более острый и резкий запах, напоминающий запах перца. Есть масла густые и вязкие, вроде свежего меда, есть более жидкие. Знатоки легко отличают итальянские масла от испанских или французских, имеющих свои характерные особенности. Качественные и вкусные масла производятся в Тунисе и на юге Калифорнии.

Одним нравятся более мягкие масла, другим — более резкие. Но чтобы сделать свой выбор и остановиться на каком-то одном масле, новичку приходится перепробовать несколько сортов. Хотя многие знатоки предпочитают иметь на своей кухонной полке несколько сортов оливкового масла — для холодных и горячих блюд, для рыбы и мяса, для теста и салата... Дешевое масло используют для приготовления повседневных блюд, более дорогое — для праздничных или деликатесных.

Оливковое масло не любит света, тепла и контакта с воздухом. При покупке обратите внимание на дату изготовления и не покупайте просроченное масло. Открытые бутылки с маслом храните в холодильнике.

Те, кто разобрался во вкусе и аромате оливкового масла, обычно становятся его горячими поклонниками.

Миха

Чем ме  
тано яйцо.  
чит, самое  
Есть лишь  
для тех, кт  
ца: остерега  
Бактери  
ским микро



Михаил Крупнов-Денисов

ПИТАНИЕ

# Всё о яйцах и немного о возжнях



Фото Виктора Ахлмова

Чем меньше термально обработано яйцо, тем оно полезнее. И значит, самое полезное яйцо — сырое. Есть лишь одно предостережение для тех, кто захочет пить сырые яйца: остерегайтесь сальмонеллеза.

Бактерий, открытых американским микробиологом Сальмоном, су-

ществует более двухсот, включая возбудителей тифа. Чаще ими бывают поражены водоплавающие птицы (утки, гуси), живущие в городе или у окрестностей, и их яйца. Один вид сальмонеллы связан и с куриным яйцом. Встречается этот вид довольно редко, и обитает на внешней поверхности



сти скорлупы. Чтобы случайно не заглотнуть сальмонеллу, надо соблюдать некоторые меры предосторожности. Я советую поступать так. Каждое яйцо надо посмотреть на свет. Если заметите темное пятно или точки, яйцо брать не стоит. Дома яйца сразу же надо поштучно помыть умеренно горячей водой. После этого на 2-3 секунды положите вымытые яйца в миску с подсоленным кипятком или на 1-2 минуты в кастрюлю с теплой водой, разведя в ней марганцовокислый калий до черно-лилового оттенка. И только теперь протертые, осушенные яйца можно сложить в холодильник.

Но все хорошо в меру. Совсем недавно группа американских медиков разных специализаций и направлений проводила всестороннее исследование пищевого рациона Ленина в последние два года жизни, когда он уже перенес инсульт.

Вот выписка из его меню, почти не менявшегося изо дня в день: на завтрак — два яйца всмятку; на второй завтрак — яичница-глазунья из двух яиц с колбасой или ветчиной; на обед — тарелка наваристого супа, в которую обязательно вбивалось сырое яйцо, а на второе — мясное или рыбное блюдо, иногда пудинг — все это готовилось с добавлением одного-двух яиц; на полдник — чай с печеньем и конфетами, а кроме того, гоголь-моголь (взбитое с сахаром яйцо); на ужин — телячья или куриная котлета и непременно яйцо в мешочек, а иногда и два.

Понятно, что в организме вождя советами врачей тех лет и стараниями близких создавалась такая концентрация холестерина, которая разрушительна для любого организма, не говоря уже о немолодом и нездоровом. Не зря в русской национальной кухне хоть и много блюд из яиц, но не на каждый день.

Как готовили яйца на Руси? Варкой, жаркой, пёком. Испокон веков (как в деревнях, так и в городах) яйца варили вкрутую. Положит хозяйка в чугунок яиц по числу едоков, водой зальет, посолит, да в печь, на угли. Вскорости ухватом чугунок вынет, воду сольет, да на стол. Каждый свое яйцо об этот стол дощатый бьет, а скорлупу на пол курам бросает (знают, необходима она для них).

В праздники яйца шли на пироги — и в тесто, и в начинку. А на Пасху всегда варили яиц очень много. Опускали их в отвар из луковой шелухи и держали в печи долго, пока не станут буро-оранжевыми. Ими христосовались со всеми знакомыми, разбивая друг о друга. А ребята — и в деревнях и в городах — еще и играли в них: расставляли линией на земле, и каждый катил свое, заветное; какое собьешь — твое. Из-за переедания яиц бывали неприятные и даже тяжелые случаи, ведь издавна известно, что крутые яйца крепят. Но это их свойство помогало избавляться от такого болезненного симптома, как понос, а им наши предки страдали куда чаще, чем запором.

Варить яйца до полуготовности стали в России лишь в царствование императрицы Елизаветы. Тогда появился русский фарфор — изящные чашечки, а к ним и чайные ложечки. Тут же приспособленные аристократией для недоваренных яиц. А название «всмятку» дали этому яйцу кавалерийские офицеры, стремившиеся именно в такое состояние превращать атакуемого ими противника.

В городской среде появилось другое название для сваренного, но не вкрутую яйца. Завтрак в доме купца, мещанина, чиновника начинался с разжигания самовара. Когда он начинал кипеть, под крышкой в мешочке подвешивали яйца. Пока завари-



А чтобы глазунья удалась, я приспособился готовить ее так. Сначала чуть поджариваю на сковороде ломтики черного хлеба (типа «бородинского») и порезанный лук. На них выливаю два яйца и тут же немного надсекаю желтки. Сковороду поворачиваю, поднимая разными боками, а желтки оседают и чуть растекаются по белку. Получается глазунья — как из русской печки.

Об этом знают немногие. И сейчас, когда я слышу разговоры о том, что раньше все было лучше, в том числе и торты, и пирожки, и печенье, я не упускаю случая просветить собеседников. А потом, пожалуй, и согласиться с ними: никто ведь не доказал еще, что сорочьи или вороньи яйца уступают по качеству куриным.



Борис Дехтяр

ЗООТЕРАПИЯ

# Доктор КОТ



Фото Виктора Ахлмова

В США официально признано, что кошки способны оказывать успокаивающее воздействие на психику человека. Американские врачи «прописывают» своим пациентам контакт с этими замечательными домашними

животными для профилактики стресса. Кстати, по мнению специалистов, коты борются со стрессом своего хозяина самоотверженнее и энергичнее, чем кошки.

Однажды я оказался свидетелем



...ебного сеанса, проводимого ко-  
мом.

— Голова болит, — пожаловался мне сослуживец, когда мы после работы шли к автобусной остановке. — Придется к Васе за помощью обратиться.

— А кто это?

— Кот.

— Кот?! — удивился я.

— Ну да, кот. Если хочешь, поедем ко мне домой. Посмотришь, как он лечит.

Я был так заинтригован, что сразу согласился.

Едва мы переступили порог квартиры, как нам навстречу вышел большой рыжий кот и начал тереться о ноги хозяина.

— Опять у меня голова болит, — пожаловался коту хозяин. — Поешь?

Вася остановился, пошевелил усами. Мне даже показалось, что он кивнул в знак согласия.

Мой приятель уселся в старое кожаное кресло, опустил голову на грудь и закрыл глаза. Это, видимо, было сигналом для кота. Он забрался сначала на колени, потом на плечи хозяина и улегся на его шее наподобие воротника: голова и передние лапы свешивались с одной стороны, а хвост и задние лапы — с другой.

Я замер в ожидании.

В комнате было так тихо, что я явственно слышал урчание кота, напоминавшее приглушенный звук работающего мотора.

Через пятнадцать минут мой приятель открыл глаза и радостно сообщил нам с Васей:

— Ну вот и все. Больше не болит!

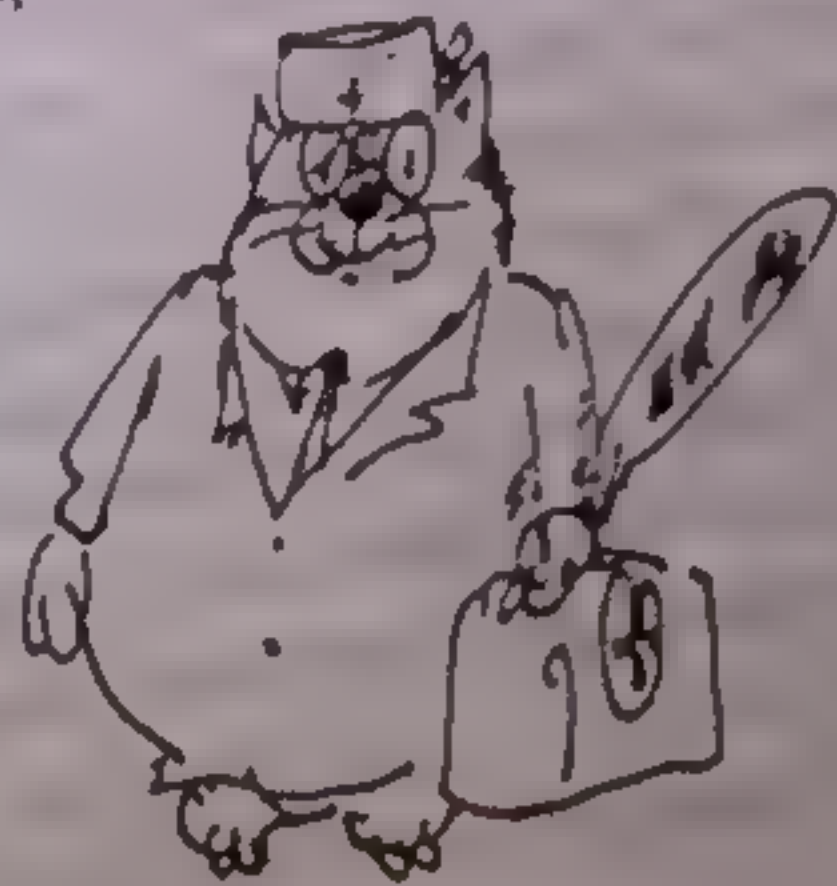
А недавно я убедился, что кошка

способна снижать артериальное давление. Выяснив с помощью тонометра, что оно у меня повысилось, я лег на диван, на котором сидела черная белая кошка Алиса. Она обнюхала мою голову и начала делать мне массаж — вылизывать затылок и прилегающую к нему часть шеи своим шершавым язычком. Эти прикосновения были так нежны и приятны, что я незаметно для себя заснул. А когда проснулся, Алисы на диване уже не было. Часы показали, что я спал двадцать минут. Я снова измерил давление. К моему удивлению, оно значительно снизилось.

Массаж затылка и прилегающей к нему части шеи — основа так называемого воротникового массажа, который применяют в санаториях для снижения давления. Его обычно делают медицинские сестры, окончившие курсы массажистов. Но ведь Алиса никаких курсов не оканчивала. Где она научилась делать воротниковый массаж?

Ответить на этот вопрос я не смог. Но понял, почему древние египтяне боготворили кошку.

Судя по всему доктор кот обладает большими, до конца не выявленными возможностями. Но одно могу сказать уверенно: лечит он только того, кого любит, и только тогда, когда хочет.





# Рак простаты. Три рубежа обороны

По частоте заболеваний рак простаты находится на втором месте после рака кожи. Но если рак кожи часто не представляет реальной угрозы для жизни, то рак простаты по опасности для жизни уступает лишь раку легких.

**Четыре симптома,  
которые нельзя оставлять  
без внимания**

Обнаружив у себя хотя бы один из четырех описанных ниже симптомов, надо, не откладывая, обратиться к врачу и пройти обследование. Вот эти симптомы:

✓ мочеиспускание затруднено или без видимых причин учащается, а некоторые позывы остаются нереализованными;

✓ в ночное время приходится вставать несколько раз, чтобы помочиться;

✓ в дневное время возникают нестерпимые позывы к мочеиспусканию и даже недержание мочи;

✓ мочеиспускание происходит в несколько приемов, и под конец моча продолжает капать несколько минут.

Не следует паниковать, даже если обнаружите все четыре симптома. Дело в том, что подобные нарушения мочеиспускания бывают и при более

безобидных болезнях, таких как аденома простаты (доброкачественное разрастание предстательной железы) или простатит (воспаление простаты). Специальное обследование позволяет точно установить, что является причиной указанных симптомов, поставить диагноз и выбрать нужное лечение. Аденома и простатит сами по себе не являются ни предвестниками, ни предшественниками рака простаты, хотя иногда они могут сопровождать друг друга. Кроме того, надо иметь в виду, что иногда рак предстательной железы развивается бессимптомно.

## Кому угрожает рак простаты

Простата, или предстательная железа, расположена непосредственно под мочевым пузырем. Она вырабатывает секрет, который обеспечивает подвижность сперматозоидов при извержении семени. Простата внешне и по размерам напоминает грецкий орех, как бы нанизанный на мо-



спускательный канал — уретру. При заболеваниях простаты она увеличивается в размерах и сдавливает уретру, в результате чего и нарушается мочеиспускание.

Предстательная железа — чрезвычайно активный орган, в связи с чем в ней происходит частое деление клеток. Это повышает вероятность случайной мутации и образования злокачественных клеток. Однако злокачественный рост клеток начинается не после первой мутации. Требуется по крайней мере пять мутаций, чтобы запустить этот процесс. Так что рак простаты возникает не сразу, а ступенчато. Проходит порой несколько десятилетий, прежде чем злокачественная опухоль начинает активно расти.

С возрастом число случайных мутаций накапливается. Если до 50 лет рак простаты встречается редко, то затем степень риска увеличивается. Средний возраст мужчин, у которых диагностируется рак простаты, составляет 72 года. После 80 лет признаки рака простаты обнаруживаются у 70% мужчин, однако он может развиваться так медленно, что многие из них до конца жизни так и не узнают об этом.

Факторами риска рака простаты помимо возраста являются наследственная предрасположенность, характер питания, избыточный вес, недостаток движения (гиподинамия). Риск возрастает у тех, чьи кровные родственники (отец, брат) болели раком простаты.

Однако даже мужчины из группы риска вовсе не обречены на эту болезнь. Принципиальная возможность профилактики рака простаты, как недавно установлено учеными, обеспечивается упоминавшейся многоступенчатостью развития этой болезни.

Если кровных родственников помешать нельзя, вернуться в молодость тоже нереально, то остается возможность растянуть промежутки времени между пятью злокачественными мутациями клеток. Это позволит значительно отдалить болезнь и даже полностью остановить процесс.

В 1999 году в Соединенных Штатах вышла книга «Программа профилактики рака простаты». Ее автор доктор Митчел Гейнор, директор Нью-Йоркского онкологического центра Стренга, обосновывает три линии защиты от рака простаты — питание, движение и своевременное обследование, с помощью которых можно существенно ослабить риск заболевания, а если злокачественный процесс уже развился, то отвести смертельную опасность. На основе многолетнего опыта доктор Митчел Гейнор утверждает: «Три стратегические линии защиты от рака простаты не только снижают риск этого заболевания, но и повышают выживаемость и уменьшают опасность смертельного исхода».

#### Первый рубеж обороны — питание

Общеизвестно, что преобладание в рационе овощей, фруктов, с одной стороны, и ограничение животных жиров, с другой, снижают риск заболеваний раком. В своей программе противоракового питания Гейнор акцентирует внимание на некоторых особо важных продуктах, которые должны входить в ежедневный рацион.

**Соевые продукты.** Исследования здоровья мужского населения стран Азии показывают, что заболевание раком простаты встречается там в 30 раз реже, чем на Западе. Рацион, богатый соей, пишет доктор Гейнор, обладает антиканцерогенным дейст-



вием, в частности благодаря наличию в нем так называемых изофлавоноидов. Суточная потребность в этих веществах для защиты от рака — 30-50 мг. Кроме того, продукты из сои тормозят зарождение раковых клеток, блокируя повышенную активность фермента тирозинкиназы. Установлено также, что соя препятствует трансформации мужского полового гормона тестостерона в женский половой гормон эстроген, а накопление эстрогена и дефицит тестостерона в организме мужчины представляют канцерогенную опасность.

Какое количество соевых продуктов надо съесть в течение дня, чтобы обеспечить профилактику рака простаты? По данным исследования, проходящего сейчас в Мемориальном раковом центре в Нью-Йорке, чтобы получить 30-50 мг изофлавоноидов, достаточно употреблять в день 1 чашку соевого молока, или ½ чашки соевого творога тофу, или 2-3 столовые ложки сухих соевых полуфабрикатов. Однако эти исследования еще не завершены.

**Зеленый чай.** «Зеленый чай — второй после сои ценный пищевой и лечебно-профилактический продукт, который давно оценили на Востоке, но, к сожалению, пока недооценивают в западных странах», — считает доктор Гейнор. Зеленый чай способствует образованию в организме некоторых ферментов, обладающих защитным, и в частности антиканцерогенным, действием. Этот чай содержит антиоксиданты — вещества, разрушающие в организме свободные радикалы, ускоряющие старение клеток. Зеленый чай обладает большей антиоксидантной активностью, чем витамин Е и витамин С. Доктор Гейнор рекомендует выпивать в день не менее 3 чашек зеленого чая.

**Ликопен.** Если соя и зеленый чай пока еще нечасто появляются на столе жителей западных стран, то помидоры, томатный сок и томатные соусы, содержащие активное противораковое вещество *ликопен*, не нуждаются в рекламе. Ликопен — это биологически активный краситель, благодаря которому помидоры и продукты из них имеют красный цвет. В меньшем количестве ликопен содержится в арбузах, апельсинах. «У мужчин, употребляющих в пищу ежедневно 1-2 помидора или выпивающих стакан томатного сока, риск рака простаты снижается почти наполовину», — пишет доктор Гейнор.

**Чеснок.** Третьим важным компонентом восточной кухни является чеснок. Чеснок содержит более 200 активных компонентов. Самые активные из них аджоен и алиин, придающие чесноку характерный острый запах и вкус. Чеснок обладает антивирусным, антибактериальным, противовоспалительным, а также антиканцерогенным действием. Достаточно употреблять в пищу по 1-2 зубчика в день или по 2 таблетки препаратов, изготовленных из чеснока.\*

Чеснок и препараты из него хорошо помогают также при атеросклерозе (снижают холестерин в крови), ревматизме, полиартрите. Но надо учитывать, что при язвенной болезни и гастрите чеснок может вызвать раздражение желудка.

**Витамины и минеральные вещества.** В 1998 году ученые из Национального ракового института Соеди-

\* В России производятся препараты из чеснока, обладающие пролонгированным действием — аликор, алисат, каринат. Они даже более эффективны, чем натуральный чеснок, и не имеют резкого запаха.



В США исследовали влияние витамина E на заболевание раком простаты у 29000 мужчин. Они установили, что у тех, кто принимал регулярно по 50 МЕ (международных единиц) витамина E, риск заболевания раком простаты снижался на 30%. Больше всего витамина E содержится в растительном масле.

Еще более важное значение для профилактики рака простаты имеет селен. В прошлом году учеными было установлено, что прием селена по 200 мкг в день снижает заболеваемость раком простаты на 50%. Селен содержится в мясных продуктах, печени, зерновых. Однако полностью обеспечить потребность организма в витамине E и в селене за счет пищевых продуктов трудно. Поэтому их рекомендуют принимать в виде аптечных препаратов или пищевых добавок. Являясь антиоксидантами, витамин E и селен препятствуют развитию многих возрастных болезней и замедляют процесс старения организма.

Риск заболевания раком простаты повышается при недостатке витамина A и некоторых витаминов группы B. Чтобы обеспечить достаточное количество витамина A, надо принимать бета-каротин (25-50 тысяч МЕ), а также богатые им овощи — морковь, темную зелень. Что касается витаминов группы B, то лучше принимать их в виде комплекса в поливитаминных препаратах.

В профилактике рака простаты немаловажную роль играет и клетчатка — пищевые растительные волокна, которых особенно много в отрубях, хлебе из цельного зерна. И, наконец, в последнее время установлена большая ценность ненасыщенных жиров. Ими богаты нерафинированные растительные масла, особенно оливковое, и морская ры-

ба. Палтус, мойва, лосось и другие виды содержат особо ценные полиненасыщенные жиры омега-3.

### Второй рубеж обороны — двигательная активность

Избыточный вес, будучи связанным с гормональными нарушениями в организме, становится одним из факторов риска заболевания раком. Многочисленными исследованиями установлено, что регулярные физические упражнения — пешие, лыжные, велосипедные прогулки, пробежки, плавание, работа в саду и другие динамические нагрузки нормализуют вес, улучшают обмен веществ, укрепляют иммунную систему. Это позволяет рассматривать активные физические упражнения как одно из важных средств профилактики рака простаты, считает доктор Гейнор.

По ее мнению, для уменьшения риска заболеть раком простаты надо выполнять физические упражнения с умеренной нагрузкой 3-5 раз в неделю не менее 30 минут.

### Третий рубеж обороны — своевременное обследование

Существуют три основных вида обследования, которые надо проводить своевременно, чтобы как можно раньше выявить рак простаты. Это пальцевое ректальное обследование простаты, ультразвуковое исследование (УЗИ) простаты и анализ крови — тест на специфический антиген простаты (САП).

При пальцевом ректальном обследовании врач прощупывает простату через тонкую стенку прямой кишки. Это позволяет определить, насколько она увеличена, есть ли в ней уплотнения и т.д. Некоторые мужчины совершенно необоснованно пренебрегают этим обследованием. Не-



большой дискомфорт и неловкость при проведении этого обследования нетрудно преодолеть, если осознать его важность для выявления возможного рака простаты, аденомы и заодно рака прямой кишки.

Ультразвуковое трансректальное обследование простаты позволяет точно измерить размеры железы и выявить наличие в ней каких-либо отклонений. Это обследование напоминает предыдущее, только вместо пальца в анальное отверстие вводится датчик ультразвуковых сигналов, и на экране прибора можно увидеть предстательную железу в разных проекциях.

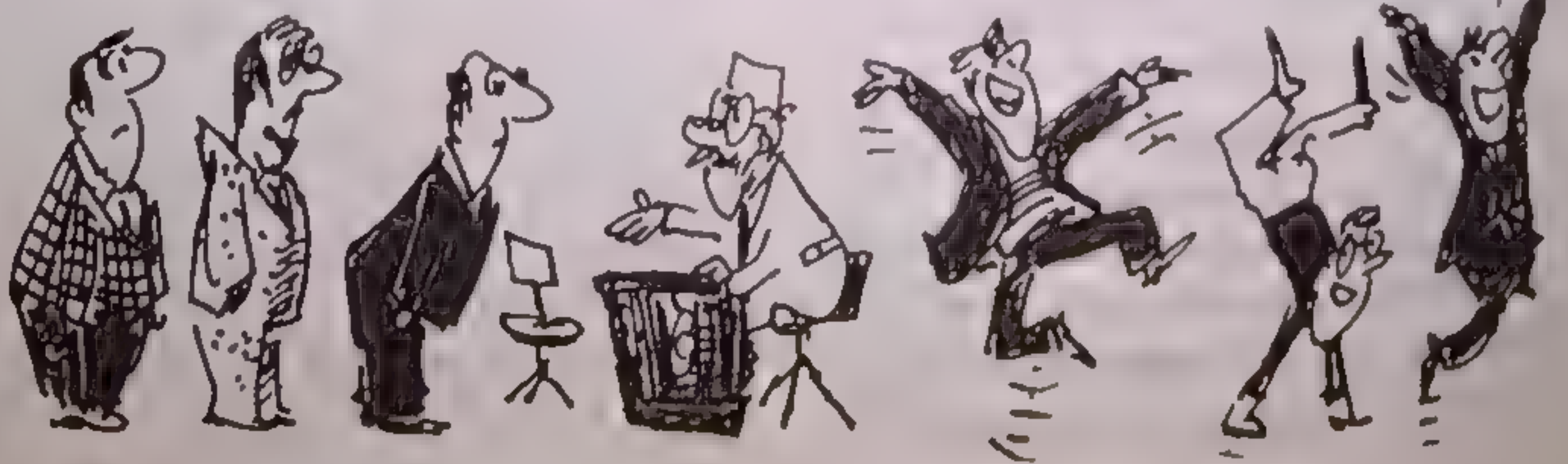
Оба эти обследования всем мужчинам рекомендуется впервые сделать в 50 лет и если отклонений от нормы нет, то повторять через каждые 5 лет. Если же при обследовании обнаружены отклонения, то врач может назначить анализ крови на САП — специфический фермент, содержание которого выше установленной нормы является косвенным свидетельством рака простаты.

В Соединенных Штатах многие врачи считают нужным делать анализ крови на САП мужчинам с наследственной предрасположенностью к раку простаты начиная с 40 лет, а остальным с 50 лет. Дело в том, что этот анализ позволяет диагностировать рак на самых ранних стадиях — за 5-10 лет до того, как опухоль можно нащупать при пальцевом обследовании или обнаружить ультразву-

ком. Однако уязвимость этого метода в том, что в нем допускается довольно большая погрешность, и суровый диагноз нередко ставится тем, у кого при дополнительном обследовании (биопсии) или даже при хирургическом вмешательстве опухоли не находят. Поэтому в некоторых странах, в частности в Швеции, отказались от массовых профилактических исследований крови на САП.

Несмотря на отсутствие единства мнений среди авторитетных специалистов, пишет доктор Гейнор, статистика показывает, что там, где проводятся массовые профилактические обследования (скрининг) с использованием всех трех методов, смертность от рака простаты стала снижаться, а в Швеции и в других странах, где такой скрининг не проводят, смертность от этой болезни растет.

В заключение доктор Гейнор отмечает, что рак простаты у некоторых мужчин преклонного возраста может развиваться без острых симптомов и довольно медленно, не ухудшая качества жизни. Обнаружив медленно текущий рак простаты у пожилого человека, врачи не торопятся с хирургическим вмешательством. Операция в таких случаях сама по себе может представлять опасность и принести значительное ухудшение качества жизни. Терапевтические методы в сочетании с рекомендуемыми доктором Гейнор способами защиты могут значительно снизить опасность этой болезни.





Аллерий Полунин,  
врач

ФИЗИО-  
ТЕРАПИЯ

# Масляный САМОМАССАЖ

Древнеиндийский масляный массаж — мощная стимулирующая, тонизирующая, очистительная и омолаживающая процедура. Она чрезвычайно полезна в любом возрасте, а особенно необходима, когда человеку уже за сорок.

Масляный массаж замедляет и корректирует процесс старения, увеличивает продолжительность жизни. Он снимает усталость, стресс, нормализует сон, обменные процессы в коже и деятельность всех внутренних органов, устраняет застойные явления в организме и даже обостряет зрение.

Его всеобъемлющее действие обусловлено тем, что в процессе массажа стимулируются биологически активные точки, расположенные по всей поверхности кожных покровов, а через них — внутренние органы и организм в целом. Такое воздействие полезно и для самой кожи. Масло, глубоко проникая в поры кожи, смягчает ее и делает более эластичной.

Кроме того, кожа, как известно, является "вторыми почками" организма. Выделяющиеся через нее в процессе массажа шлаки переходят в масло, оставшееся на поверхности кожи, и удаляются при мытье.

Самомассаж рекомендуется вы-

полнять ежедневно курсами по две недели. Но если следовать принципам медицинской астрологии и аюрведической медицины, лучше проводить эту исцеляющую процедуру в периоды наибольшей чувствительности организма, а именно: в течение 4-6 недель на выбор вокруг дат — 15 марта, 15 июня, 15 октября; в любое время в течение 6-го и 12-го месяцев от дня вашего рождения; в дни перед новолунием или полнолунием и после них, а также в дни, соответствующие дате вашего рождения.

Зимой масло для массажа обязательно должно быть теплым, а летом — холодным. Летом желательно использовать оливковое и подсолнечное масло, зимой — арахисовое, горчичное, кукурузное, миндальное, кунжутное.

Приготовить масло для массажа просто. Налейте в стеклянную банку 1 литр выбранного вами растительного масла и нагревайте его на водяной бане в течение 20 минут после закипания воды. Затем охладите масло и налейте приблизительно 50 мл (3 ст. ложки) в плоскую посуду, например в блюдо.

Смочите в масле пальцы и активно помассируйте кисти и запястья. Вновь смочите пальцы, нанесите масло на волосистую часть головы и



втирайте его круговыми движениями ладоней до появления чувства тепла. Корни волос должны быть обильно смочены маслом.

Далее масло нанесите на лицо, помассируйте шею по всей ее длине, стопы и каждый палец на ногах. В последнюю очередь хорошенько разотрите предплечья, плечи, грудь, спину, живот, область таза, бедра и голени. В процессе массажа тело должно разогреться и немного покраснеть.

Завершив процедуру, смойте масло под душем, используя туалетное мыло или гель. Осушая тело махровым полотенцем, не стремитесь полностью снять масло.

Эффект от процедуры будет выше, если после масляного массажа и теплого душа вы обольетесь холодной водой. Но делайте это быстро, чтобы не переохладиться.

Самомассаж с маслом не рекомендуется при повышенной температуре, при любых расстройствах желудка и кишечника, при чрезмерном

весе (в 2-3 раза выше нормы). Полезен он и людям, склонным к переизбытку.

Если по каким-либо причинам вам неудобно делать масляный массаж утром, можно выбрать другое время, но проводить его следует не ранее чем через 2 часа после последнего приема пищи, и не позднее чем за 2 часа до сна, так как он действует тонизирующе. Перед сном можно помассировать только ступни — эта процедура успокаивает.

Если вы не можете или не хотите делать масляный массаж всего тела, то массируйте только руки, шею, грудь и стопы.

После массажа вы будете чувствовать тепло, бодрость, к вам вернется давно забытое ощущение здорового тела. Кардинальные изменения, связанные с гармонизацией обменных процессов и лечебными свойствами этой процедуры, произойдут в организме после 2-3 недель регулярного выполнения массажа.



## ООО ГЛАЗНОЙ ЦЕНТР «ПРОЗРЕНИЕ»

- ✓ Щадящая хирургия глаукомы и катаракты
- ✓ Лечение атрофии зрительного нерва
- ✓ Восстановление зрения при близорукости и дальнозоркости высокой степени
- ✓ Лечение косоглазия
- ✓ Наблюдение и лечение пожилых на дому
- ✓ Детские лечебные тренажеры для зрения

105023 Москва, ул. Электrozаводская, 12-6, Медсанчасть 31.  
Тел/факс (095) 963-52-81 и 962-00-76

Для подписчиков журнала  
предусмотрена скидка 5%



В. Михайлов,  
врач

СИСТЕМА

# Год 2000-й. Программа оздоровления

Существует много разнообразных программ оздоровления. Одна из них предлагается вашему вниманию. Она предназначена для всех, не требует отмены привычного образа жизни. Можно сочетать ее и с назначениями лечащего врача. В таком случае будет заполняться ниша между лечением заболевания и общим оздоровлением организма.

Программа рассчитана на год. Она направлена на то, чтобы устранить имеющиеся нарушения в организме, не допустить развития болезненных процессов, сохранить и поддерживать здоровье длительное время. Все рекомендации просты. Из известных и эффективных методик выбраны такие рекомендации, выполнение которых занимает не более 30 минут в день.

В программе заложена регуляция всех основных органов и систем в такой иерархической последовательности: обмен веществ — генетические нарушения — иммунная система — нейровегетативная система — основные патологии органов и систем. Эта последовательность учитывает соподчинение органов и систем и их взаимодействие.

Оздоровительные меры эффективны лишь в том случае, если организм способен адекватно реагиро-

вать на воздействие. Согласно биологическим законам, сильные раздражения угнетают организм, средние поощряют, слабые возбуждают жизнедеятельность. Исходя из этого и подбирались оптимальные методики. Эффект оздоровления достигается не силой воздействия, а многократным повторением слабых, но точных сигналов. При этом каждый орган получает подсказку для нормального функционирования.

Каждый месяц выполняются конкретные задачи. В первый месяц происходит выбор наиболее экономичного режима работы всего организма. Во второй месяц усилия направлены в основном на поддержание постоянства внутренней среды. В третий месяц — на укрепление иммунной системы. В течение четвертого месяца достигается согласованность в работе важнейших систем организма: сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, эндокринной, пищеварительной. Повышается сопротивляемость и работоспособность организма. С пятого по десятый месяцы происходит регуляция основных органов и систем: пищеварения, легких, печени, почек. В этот период главная задача — восстановить нормальные функции каждого органа. В течение последних двух



месяцев решается еще одна задача — снижение риска развития заболеваний.

Предусматривается гибкое выполнение рекомендаций. Конечно, выполнять их желательно, но только в соответствии со своими возможностями. Делайте то, что вам по силам.

## ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ. ВЫБОР НАИБОЛЕЕ ЭКОНОМИЧНОГО РЕЖИМА РАБОТЫ ОРГАНИЗМА

### Обмен веществ

Обмен веществ, или метаболизм, — основной показатель жизнедеятельности организма, отличающий живое от неживого.

Интенсивность обмена веществ в организме постоянно меняется, благодаря чему он может приспосабливаться к разным условиям существования. Метаболизм может саморегулироваться, но не всегда это происходит достаточно эффективно. Как помочь организму в регуляции обмена?

Есть две возможности. Первая — подобрать такие биологически активные вещества, которые способны значительно влиять на метаболизм. Этим требованиям удовлетворяют прежде всего витамины и минеральные вещества. Вторая возможность — скорректировать питание таким образом, чтобы оно максимально соответствовало конституции человека, особенностям его метаболизма. Это и есть наиболее экономичный способ регуляции.

### Роль витаминов и минеральных веществ

Витамины входят в состав всех клеток человеческого организма. Их роль определяется участием в регуляции биохимических процессов. При этом одни витамины вообще не син-

Программа составлена с таким расчетом, чтобы организм постоянно нарастал на более высокий уровень реагирования. Прислушайтесь к своему организму. Главное — не насиловать его. Он изначально запрограммирован на здоровье, надо только помочь ему.

тезируются в организме, другие вырабатываются в недостаточном количестве или не накапливаются. Поэтому дополнительный прием комплексов витаминов с минералами в ежедневном рационе насущно необходим.

Хронический недостаток поступления в организм даже одного витамина приводит к изменению физиологических процессов. А гиповитаминоз, к сожалению, в той или иной степени сейчас обнаруживается почти у всех. Существуют определенные признаки, свидетельствующие о недостаточности в организме конкретных витаминов (см. таблицу 1). Учитывая их, можно выявить у себя потребность в том или ином витамине и восполнить ее.

Применение витаминных комплексов способствует замедлению процесса старения, частично нивелирует негативные последствия «изношенности» организма.

Из минеральных веществ чаще всего выявляется дефицит фтора, железа, цинка, кальция. Кальций, фосфаты, фториды и магний играют важную роль в образовании костной ткани. Натрий, калий, хлориды, кальций, магний и фосфаты поддерживают уровень осмотического давления, проводимость нервных импульсов, функцию сердечной мышцы, кислотно-щелочное равновесие. Такие

элементы  
необходимы  
для ферментов  
— важнейших  
факторов  
водства  
слот, вход  
но 300 фе  
может при  
детей и им  
взрослых.  
тию эритро  
Выбира

Область  
проявления

Кожа

Волосы

Глаза

Полость рта



элементы, как железо, медь и селен, необходимы для осуществления многих ферментативных функций. Цинк — важнейший материал для производства белков и нуклеиновых кислот, входит в состав приблизительно 300 ферментов. Недостаток цинка может привести к задержке роста у детей и иммунной недостаточности у взрослых. Медь способствует развитию эритроцитов.

Выбирать мультивитаминные пре-

параты надо исходя из своих индивидуальных особенностей. Например, препараты, рекомендуемые женщинам среднего возраста, должны включать соли железа, пантотенат кальция. Защитную функцию организма повышают витамины А, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, С, Е, фолиевая кислота. Стрессовые ситуации требуют дополнительного приема В-комплекса. Достаточный уровень витаминов группы В очень важен и для пожилых людей.

Таблица 1

# Определение недостаточности витаминов

Область проявления	Признаки гиповитаминоза	Недостаток витаминов
Кожа	Бесцветная, сухая, потерявшая эластичность кожа, мозоли на подошвах, образование угрей.	А, В <sub>6</sub>
	Шелушение кожи вокруг рта, на крыльях носа, ушах, в носогубных складках, потрескавшиеся уголки рта (заеды), тусклые, сухие, ломкие ногти.	В <sub>2</sub> , В <sub>8</sub>
	Бледность кожи с легкой желтушностью, чувство онемения и ползания мурашек по телу.	В <sub>12</sub>
	Темные пятна, образующиеся при легких надавливаниях на кожу, медленное заживление ран.	С
	Появление красных пятен на кистях рук, лице, шее, локтях.	РР
	Мелкие кровоизлияния в виде точечных высыпаний на местах, подвергающихся давлению тесной одежды.	Р
		А, В <sub>5</sub>
Волосы	Тусклые, тонкие волосы.	В <sub>2</sub>
	Выпадение волос.	А
Глаза	Нарушение способности глаз приспособляться к слабому освещению, ухудшение восприятия синего и желтого цвета.	В <sub>2</sub>
	Зуд и слезоточивость глаз, светобоязнь, конъюнктивит.	В <sub>2</sub> , С
Полость рта	Воспаление и кровоточивость десен.	В <sub>2</sub>
	Склонность к кариесу.	РР
	Жжение во рту, слюнотечение.	



Область проявления	Признаки гиповитаминоза	Продолжень
		Недостаток витаминов
Органы пищеварения	Боли, метеоризм, запоры, потеря аппетита.	$B_1, B_5$
	Потеря аппетита, тошнота.	$B_6, B_8$
	Диарея	$PP$
Общие симптомы	Быстрая умственная и физическая утомляемость, мышечная слабость, заторможенность.	$B_1, B_6, P$
	Слабость, повышенная утомляемость, головокружение, головные боли, нарушение сна.	$B_5, B_{12}$
	Головокружение, быстрая утомляемость, общая слабость, апатия, вялость.	$C, B_2$
	Медленно нарастающая мышечная слабость, нарушение половой функции.	$E$
	Раздражительность, нарушение сна.	$PP$
	Трудноостанавливаемые кровотечения.	$K$

### Конституциональные типы

Для того чтобы отрегулировать обмен веществ, надо учитывать свои индивидуальные особенности. Прежде всего — функциональные способности и реактивность организма. А эти показатели более всего зависят от конституции человека. Под конституцией в медицине понимается совокупность относительно устойчивых морфологических и функциональных (в том числе психических) свойств человека. Конституция каждого человека обусловлена наследственностью, она приобретает человека при рождении.

Понятие «конституция» объединяет несколько характеристик. Прежде всего — строение тела, с которым связаны особенности развития мускулатуры, костной массы, отложения жира в организме и некоторые другие. С этой точки зрения выделяют три конституциональных типа: астенический, нормостенический, гиперстенический.

При определении конституции по реактивности организма (скорости реакции на внутренние и внешние раздражители) выделяют такие три типа: А — наиболее реактивный, В — умеренно реагирующий, С — медленно реагирующий.

В гомеопатии при подборе средств воздействия на организм принято составлять «портрет» пациента. Учитываются особенности поведения, реагирования на болезнь, некоторые функциональные и психологические свойства.

В предлагаемой программе для определения конституционального типа используются и морфологические, и функциональные признаки (см. таблицу 2). Условно определены три основных типа конституции, но, примеривая их на себя, надо учитывать, что в чистом виде они встречаются редко.

Поэтому можно сказать, что указанные в таблице признаки позволяют определить доминирующие тенденции.



# Определение конституционального типа

Таблица 2

	1-й тип	2-й тип	3-й тип
Телосложение	Преобладание вертикальных размеров над горизонтальными. Люди высокие, с узкой грудной клеткой, не склонные к полноте.	Средний рост, пропорциональное сложение.	Преобладание горизонтальных размеров над вертикальными. Крепкое, плотное сложение, склонность к тучности.
Кожа	Сухая, грубая, прохладная. Склонность к трещинам.	Мягкая, теплая, светлая. Подвержена раздражению, воспалению, прыщам, веснушкам и родинкам.	Прохладная, ровная, плотная, бледная, часто жирная.
Волосы	Жесткие, сухие, долго не седеющие.	Тонкие, мягкие, обычно прямые, блестящие, рано седеющие.	Густые, жирные, волнистые.
Аппетит	Пониженный. Потребность есть часто, но мало. Любят сладкое, кислое и соленое, предпочитают горячее питье.	Хороший. Любят сладкое, горькое, вяжущее. Не переносят горячую и острую пищу.	Стабильный. Предпочитают есть немного, но медленно, с удовольствием. Любят острую, горькую и вяжущую пищу.
Потребность в воде	Переменчивая.	Повышенная.	Небольшая.
Стул	Сухой, твердый, затрудненный. Склонность к запорам.	Регулярный, жидкий, чаще	Регулярный, оформленный, маслянистый.
Физическая активность	Высокая.	Умеренная.	Низкая.
Сон	Непродолжительный, прерывистый, неглубокий, характерна бессонница.	Глубокий, средней продолжительности.	Глубокий, продолжительный
Реакция на погоду	Плохо переносят холодную погоду. Чувствительны к сквознякам.	Плохо переносят жаркую и влажную, душную погоду. Предпочитают холод в помещении.	Плохо переносят холодную сырую погоду





	Продолжение		
	1-й тип	2-й тип	3-й тип
Характерные нарушения	Запоры, скопление газов, мышечные спазмы, судороги, менструальные боли, потрескавшиеся губы, быстрая утомляемость.	Жжение в желудке, кишечнике, изжога. Сыпь, воспаления кожи. Слабость опорно-двигательного аппарата. Плохое зрение.	Простуда, астма, боли в суставах, отеки. Избыточный вес.

#### Ваш тип конституции

(проставьте количество признаков, свойственных вам):

1-й тип	2-й тип	3-й тип

По преобладающему количеству признаков определите свой тип конституции. Зная его, вы сможете стремиться к тому, чтобы образ жизни во всем соответствовал вашим природным качествам.

#### Способы регуляции

Подбор питания в соответствии со своим конституциональным типом

— ключ для регуляции обменных процессов в организме. В таблице 3 приведены перечни продуктов, подходящие разным типам конституции. Некоторые из перечисленных продуктов рекомендуются для двух типов конституции. Те продукты, которые не связаны с типом конституции, не включены в таблицу (например, мясо).

Таблица 3

#### Классификация продуктов по типам конституции

	1-й тип	2-й тип	3-й тип
Продукты, наиболее характерные для одного типа	Абрикосы	Бобы	Клюква
	Бананы	Грецкие орехи	Масло кукурузное
	Вишня	Груши	Перец горький
	Молочные продукты	Изюм	Просо
	Морепродукты	Масло сливочное	Редис
	Перец сладкий	Рожь	Яйца
	Помидоры	Сметана	
	Репка	Соя	
	Сливы	Масло топленое	
	Сыр несоленый	Тыква	
		Чернослив	
		Яблоки	



Продукты, наиболее характерные для двух типов	1-й тип	2-й тип	Продолжение
	3-й тип		
	Апельсины		
	Арбуз		
	Баклажаны		Баклажаны
	Горох		
		Греча	
	Дыня		
	Зеленый горошек		
		Капуста	
	Картофель		
	Лук		Лук
	Масло подсолнечное		
		Мед	
	Овес		
	Огурцы		
	Пшеница		
	Рис		
	Фасоль		
	Чеснок		
		Ячмень	

Типом конституции обычно определяется предрасположенность к тем или иным заболеваниям. Использование «конституциональных средств» лечения целесообразно, когда у человека отмечаются постоянные или периодически возобновляющиеся симптомы, соответствующие его конституции. В таком случае выбирается средство, соответствующее не определенному состоянию, а определенному индивидууму. Этот принцип характерен для одного из подходов терапии, который можно сформулировать так: если скомпенсировать недостатки конституции, болезнь исчезает самостоятельно. Одним из способов «конституционального лечения» (или профилактики) и является соответствующее питание.

Еще одна важная рекомендация для регуляции обмена веществ со-

стоит в том, чтобы каждое утро стоя выпивать мелкими глотками стакан воды. Вода должна быть чистой, пропущенной через фильтр, комнатной температуры. Постоянное проведение этой процедуры не только регулирует обмен веществ, но и способствует нормализации веса.

#### Рекомендации на февраль

Каждое утро выпивать стакан воды.

По признакам недостаточности витаминов подобрать индивидуальный витаминный комплекс и принимать его начиная с 3 февраля до конца месяца.

В течение 10 дней (с 3 по 11 февраля) стараться есть только те продукты, которые соответствуют конституции.

Продолжение следует



Борис Бочаров

КОРИФЕЙ

# Сердце Дебейки



Б.Н. Ельцин и М. Дебейки  
25 сентября 1996 г., Москва

Имя выдающегося американского кардиохирурга и ученого, профессора Майкла Дебейки известно многим в нашей стране в связи с успешной операцией на сердце, которая была проведена российскому президенту Б.Н. Ельцину кардиохирургом Ренатом Акчуриным после консультации Дебейки.

В сентябре 1999 года Дебейки исполнился 91 год. Он по-прежнему активно трудится, оперирует на открытом сердце, и руки его держат скальпель, ножницы и зажимы так же твер-

до, как и 60 лет назад. Выглядит он лет на пятнадцать моложе паспортного возраста. Недавнее медицинское обследование показало, что здоровье у него в порядке: состояние сердца, сосудов и другие показатели соответствуют норме. За все 90 лет он был госпитализирован лишь дважды — один раз из-за кровотечения язвы, больше о себе знать не дававшей, а второй — после несчастного случая: он надышался дыма, когда во время Рождества внезапно загорелась елка и пришлось тушить пожар. Случи-



И  
сь это в 1978-м, в год его 70-летия. В ранней молодости он питался по преимуществу рыбой и овощами. Не из убеждений, а потому, что так было принято дома. Но уже давно ест все, что ему захочется, правда понемногу. Часто в середине дня пропускает второй завтрак, ограничиваясь одним кофе. Он очень подвижен, строен и худощав.

За свою долгую жизнь доктор Дебейки сделал тысячи операций и давно потерял им счет. Сейчас он оперирует не так часто, как 20 лет назад, но не потому, что стал менее вынослив. Просто его больше стали поглощать другие обязанности. Его день расписан по минутам.

Живет Дебейки в Хьюстоне (штат Техас), в пяти минутах от больницы, в которой оперирует. Это тот же самый дом, где он поселился 50 лет назад. В день операции, а такие дни все-таки нередки, он встает в пять утра. Выпивает стакан сока и полчашки йогурта, просматривает газету и часа два работает над записями, которые вел в разные годы и которые могут иметь отношение к предстоящей операции. К восьми часам он приезжает в больницу. После операции — легкий обед и беседа с очередным кандидатом в преподаватели Бэйлор-колледжа. Этот медицинский колледж — его гордость. Из рядового учебного заведения Дебейки превратил его в первоклассный медицинский институт. В течение 10 лет он был его президентом, а потом еще 17 лет — исполнительным директором. Проблемами Бэйлор-колледжа он занимается ежедневно. Потом снова дела больничные: изучение ангиограмм (рентгеновских снимков сосудов), обход пациентов.

Вечера он обычно проводит с семьей — женой Кэтрин и дочерью Оль-

гой. Первая жена Дебейки умерла давно. Они вырастили четырех сыновей, и ни один из них не стал врачом. Кэтрин, вторая жена Дебейки, — артистка и художница. Они познакомились на вечеринке у Фрэнка Синатры.

Иногда он надолго остается в одиночестве. Жена уезжает навещать родных в Германию, а дочь — по своим студенческим делам. Свой первый год в колледже она решила проучиться в Ливане.

С Ливаном у семьи Дебейки связано многое. Еще на заре века родители Дебейки покинули Ливан из-за религиозных преследований и переехали в Америку — в Лэйк-Чарлз, район штата Луизиана, где тогда говорили только по-французски. Люди они были состоятельные. Завели ферму, открыли аптеку, где за чашкой кофе собирались местные врачи и вели профессиональные разговоры. Это и решило судьбу Майкла.

В доме говорили по-французски и по-арабски. В университете Луизианы Майкл освоил английский, в Страсбургском университете отшлифовал французский, а в Гейдельберге — немецкий. «Но корни наши в Ливане», — любит повторять Ольга.

Дебейки знают во многих странах, где работают сотни его учеников и живут тысячи его пациентов. Он разъезжает по всему свету, и ему это очень нравится. Только в Россию его приглашали 30 раз. До сих пор ходят легенды об уникальной операции на сосудах, которую он в начале 60-х годов сделал президенту Академии наук СССР Мстиславу Всеволодовичу Келдышу. Имя этого теоретика космонавтики тогда было у всех на устах. А уж кто из нынешнего поколения не знает, как в 1996 году он консультировал Рената Акчурина и его коллег, делавших сложное шунтиро-



вание на сердце российского президента Бориса Ельцина? В предисловии к русскому изданию книги «Новая жизнь сердца», написанной Дебейки вместе со своим коллегой по Бэйлор-колледжу Антонио Готто, Борис Ельцин пишет: «В свои 88 лет Дебейки поразила меня безупречной физической формой, оптимизмом и ясностью мышления... Наверное, огромная сила благодарности тысяч людей, исцеленных этим врачом, позволяет ему оставаться бодрым и энергичным». Ельцин отозвался о нем как о волшебнике, способном творить чудеса.

Если считать чудесами плодотворные идеи, то они появились у него еще в молодости. Многие, наверное, слышали о машине «сердце — легкие», которая используется при операции на открытом сердце. Насос к этой машине разработал студент Майкл Дебейки. Всем сегодня известно, что курение и рак легких можно рассматривать как причину и следствие. Но кому-то первому должна была прийти в голову эта мысль. Пришла она в 30-х годах доктору Дебейки и его университетскому учителю Алтену Оксеру. В те годы все онкологи связывали рак легких с вирусом, вызвавшим в 1918 году эпидемию гриппа «испанки», а также ядовитыми газами, применявшимися в Первой мировой войне.

В детстве мать научила Майкла шить. И этот навык пригодился ему, когда он первым додумался устранить расширение аорты, используя ткань из дакрона. Теперь эти дакроновые заплатки стали частью стандартного лечения сосудов. Затем была сделана операция по удалению жировых отложений в сонной артерии, ставшая первым шагом на пути хирургии инсультов. В конце 50-х годов Дебейки начинает разрабатывать кон-

цепцию шунтирования. А в 64-м делает первую успешную операцию шунтирования. Берет у пациента часть вены из ноги и превращает ее в сердечный сосуд, идущий в обход безнадежно заблокированного участка коронарной артерии. Спустя еще два года — последнее из области медицинской техники изобретение: прибор, помогающий сокращению сердечных желудочков, а через 17 лет — последняя по счету идея, которая обсуждается в медицине до сих пор. Идея простая, но любой, кто интересуется проблемами здоровья, не может не поразиться ее дерзости. В возникновении всех неприятностей, которые чинит человечеству атеросклероз, повинны не столько сливочное масло или шоколад, сколько цитомегаловирус, давным-давно известный врачам, но по достоинству ими еще не оцененный.

Заметим попутно, что Дебейки вместе с академиком Чазовым сейчас проводит в Российском кардиологическом центре исследования цитомегаловируса как возможного возбудителя атеросклероза. Если вирусная идея происхождения атеросклероза будет доказана, то эта болезнь перестанет быть бичом современного человечества. Усилия врачей будут направлены на борьбу с цитомегаловирусом и наверняка завершатся успехом.

Сегодня каждый врач-ординатор и каждый аспирант мечтает сфотографироваться рядом с Дебейки. А было время, когда после Второй мировой войны его, молодого еще врача, хотя и с фронтовым опытом, встретили в Хьюстоне настороженно, даже враждебно: чужак, да еще и с новыми идеями...

Но прошло лет десять, и его уже знали не только в Хьюстоне, но и далеко за его пределами. Он уже был гор-



тью Техаса. Его называли «техас-  
ким торнадо» за стремительность в  
решениях; непреклонность, жесткую  
требовательность к себе и к другим,  
за способность сметать все препятст-  
вия на своем пути и делать одновре-  
менно тысячу дел. Больше всего его  
раздражает, когда кто-нибудь слиш-  
ком медленно думает. «Мир погибнет  
от тугодумов», — говорит он.

Ему нравится быть лидером в ми-  
ровой сердечно-сосудистой хирургии.  
И он не согласился бы с поэтом, ут-  
верждавшим, что быть знаменитым не-  
красиво. Красиво, когда тебя пригла-  
шает президент молодой восточной  
республики и просит помочь мест-  
ным врачам организовать кардиоло-  
гический центр. Почему бы и не сле-  
тать к обходительному президенту,  
тем более что в Баку он еще не бы-  
вал?! Подумаешь, десятый десяток!

Приятно и лестно, когда с днем  
рождения поздравляют коллеги и бес-  
численные пациенты из разных стран.

Среди его пациентов была и  
Марлен Дитрих: он оперировал ей  
сосуды на ногах. Они подружились и  
подолгу беседовали за чашкой чая.  
Лечил он и Аристотеля Онасиса, и  
мультимиллионер вместо гонорара  
за операцию отвалил баснословную  
сумму на развитие медицинских ис-  
следований в Бэйлор-колледже.

«Одного я не могу понять, — го-  
ворит Дебейки, — почему столько  
моих учеников уже на пенсии? Что  
они в этом находят?!»

Имя Майкла Дебейки в России ста-  
ло еще более популярным после вы-  
хода в прошлом году на русском язы-  
ке его книги «Новая жизнь сердца».  
Дебейки в популярной форме рас-  
сказывает о последних достижениях  
практически во всех областях кар-  
диологии, и прежде всего сердечно-  
сосудистой хирургии, обращая осо-

бое внимание при этом на профилак-  
тику сердечно-сосудистых болезней.

В главе «Здоровый образ жизни»  
Дебейки пишет: «Угрозу умереть от  
болезни сердца можно считать очень  
серьезной, но не неизбежной. Любой  
человек может уменьшить вероят-  
ность возникновения такой болезни  
путем энергичных лечебно-профиллак-  
тических мер, направленных на уст-  
ранение факторов риска и оздоров-  
ление образа жизни. Здоровый образ  
жизни включает диету с низким со-  
держанием животных жиров, умень-  
шение массы тела, ограничение по-  
требления соли, регулярные физиче-  
ские упражнения, отказ от курения».  
Дебейки утверждает, что физические  
упражнения почти вдвое снижают риск  
ишемической болезни сердца и ги-  
пертонической болезни. Они оказыва-  
ют непосредственное воздействие на  
сердце и сосуды, а кроме того, норма-  
лизуют массу тела, артериальное дав-  
ление, уровень холестерина и инсу-  
лина. Более того, физические упраж-  
нения способствуют ощущению бла-  
гополучия, повышают самоуважение.

Профилактическое значение имеют  
физические упражнения с умеренной  
нагрузкой в течение примерно 30 ми-  
нут 4-5 раз в неделю, а лучше еже-  
дневно. Тем, кто считает, что у них нет  
времени на физические упражнения,  
рано или поздно придется потратить  
гораздо больше времени на лечение  
болезней. Вместе с тем Дебейки пре-  
дупреждает, что чрезмерные физи-  
ческие нагрузки и внезапные пере-  
грузки могут закончиться трагически.

Эпиграфом к своей книге Дебейки  
взял слова основоположника совре-  
менной кардиологии Пола Уайта «Бо-  
лезнь сердца до 80-летнего возраста  
— не божья кара, а следствие собст-  
венных ошибок». Сам Дебейки сумел  
не допустить таких ошибок.



# Лечение — тяжелый труд

Хочу поделиться с читателями опытом лечения таких тяжелых недугов, как церебральный атеросклероз и синдром паркинсонизма (дрожательная форма). Людей, страдающих этими заболеваниями, немало.

Моему мужу поставили этот диагноз десять лет назад. Мы сразу же стали искать хорошего врача. На это ушло примерно два года. Большинство врачей искренне старались помочь нам. Но, увы, облегчение, если и наступало, то ненадолго.

Со временем мужу подобрали подходящие лекарства — циклодол (3 раза в день по 2 таблетки), эпизодически нозепам, при перепадах атмосферного давления — никошпан.

На третьем году болезни ноги у мужа стали опухать, кожа от ступни до голени затвердела, после легкого надавливания на ней оставались ямки, которые долго не исчезали. Из-за отеков невозможно было надеть обувь. Появились сильные боли в пояснице, копчике, плечах. Муж уже не выходил из дома, да и по квартире мне приходилось водить его, держа за обе руки. Ему грозила неподвижность.

Уже не надеясь на помощь, я стала действовать более решительно. Все средства самолечения, которые могли бы принести пользу мужу, я разделила на четыре группы: диета, очищение организма, массаж и гимнастика, фитотерапия. Постепенно мы с мужем осваивали эту науку, на опыте проверяя действенность тех или иных рекомендаций.

## Диета

Овощи: свекла, морковь, хрен, петрушка, пастернак, редька, тыква. Из фруктов — яблоки, без ограничения по количеству. Из молочных продуктов — простокваша, творог. Пер-

вые блюда — только вегетарианские. Каши — разнообразные. Яйца (только белок) — изредка. Масло — только растительное.

## Очищение организма

Перепробовали разнообразные очищающие сборы трав, рекомендуемые восточной и европейской фитотерапией. Остановились на отваре семян льна. Мужу он заметно помог.

Готовлю я его так. Вечером заливаю  $\frac{1}{3}$  стакана семени льна литром холодной воды, довожу до кипения и два часа держу на водяной бане. За ночь отвар настаивается. Утром процеживаю его. Получается 850 мл киселеподобной жидкости. Это количество надо выпить за 5 дней: по  $\frac{1}{3}$  стакана утром натощак и вечером до еды. Пить две недели, лечение повторять через 3-4 месяца.

Благодаря приему этого отвара у мужа исчезли отеки на ногах.

Чтобы снять приступы болей, я готовлю настойку из цветов сирени (заливаю цветы водкой, настаиваю 3 недели в темном месте, процеживаю) и слегка растираю ею болезненные места.

## Массаж и гимнастика

День мы начинаем с зарядки, включающей элементы массажа.

Сначала муж лежит в постели на спине (без подушки), я стою возле его ног.

1. Делаю скользящие растирающие движения по передней поверхности ног от пальцев до паха, потом по задней поверхности ног от ягодиц до пяток. У коленей задерживаюсь и делаю 3-5 круговых движений. Стопы разминаю отдельно. Всего — 3-5 раз.

2. Разглаживаю кисти рук, начиная с кончиков пальцев. Далее де-



скользящие растирающие движения по наружной поверхности рук до плеч. Затем разминаю плечи и по ключицам дохожу до грудины, опускаюсь до ее конца. От грудины делаю скользящие движения ладонями по ребрам с легким нажимом. Возвращаюсь к кончикам пальцев в обратном порядке: по грудины, ключицам, а далее — по внутренней поверхности рук. Повторяю 3-5 раз

3. Лежа на спине и держась за спинку кровати, муж попеременно сгибает ноги, прижимая колено к животу. Потом сгибает обе ноги одновременно. По 9-12 раз.

Следующие упражнения выполняются сидя. Муж удобно сидит на стуле, голова слегка запрокинута.

4. Легкое растирание круговыми движениями по часовой стрелке области, находящейся между бровями. Муж выполняет его средним пальцем правой руки. 10-15 раз

5. Такие же растирания обеими руками висков. 10-15 раз.

6. Легкие растирания областей у крыльев носа. 10-15 раз.

7. Легкое растирание круговыми движениями середины подбородка. 10-15 раз.

8. Такое же растирание подзатылочной ямки. 10-15 раз.

9. Четырьмя пальцами правой руки круговыми движениями слегка растирается шейный отдел позвоночника. 10-15 раз.

10. Затем он легко проводит четырьмя пальцами правой руки по шейному отделу позвоночника, как по стиральной доске. 10-15 раз.

11. Большие пальцы рук скользят от переносицы к ушам, сначала над глазами, потом под ними. 10 раз.

12. Закрыв глаза, легкими движениями средних пальцев слегка надавливает на глазные яблоки 10 раз

13. Слегка оттягивает ушные раковины вниз, в стороны и вверх. В каждом направлении — по 10 раз

14. Указательными пальцами закрывает и открывает ушные отверстия. 10 раз.

В течение дня мы с мужем несколько раз повторяем отдельные упражнения этого комплекса. А кроме того, он самостоятельно делает приседания и отжимания у кресла.

Благодаря этим занятиям и щадящему питанию мы добились некоторых обнадеживающих результатов. Муж полностью избавился от запоров. Ноги у него стали более подвижными, без отеков, без затвердений на коже. Ежедневно мы проходим по улице под руку от 2 до 7 км, иногда часть пути он проделывает самостоятельно. У него наладился аппетит, улучшился сон. Несмотря на то что муж пока еще не может обслуживать себя самостоятельно, мы живем надеждой на лучшее

Антонина Акимова

На базе медико-инженерного центра

#### «АКВИТА»

можно приобрести цитамин («таблетки от старости»), получить консультацию, а также пройти курс лечения кортексином (возможно на дому)

Для постоянных покупателей консультация бесплатная

Предусмотрена рассылка цитаминов по почте.

129226 Москва, Сельскохозяйственная ул., 12а. ☎ (095)181-86-53, 181-50-73

Для подписчиков журнала «Будь здоров!»  
и для постоянных покупателей цитаминов предусмотрены скидки



Геннадий Муравьев,  
инженер-конструктор

ФИТНЕС

# ИДУ И НЕ ДЫШУ

По наблюдениям английских врачей, их соотечественники, занимающиеся хорошим или вокальным пением, живут на 10-15 лет дольше. Объясняется это тем, что пение является своеобразной дыхательной гимнастикой, благотворно влияющей на организм. В пользу дыхательной гимнастики я убедился на собственном опыте.

Мне 61 год. В возрасте 43 лет после участвовавших простудных заболеваний начал заниматься йоговской дыхательной гимнастикой с волевыми задержками дыхания во время ходьбы. Сейчас хожу на работу пешком, преодолевая 5 км за 50 минут. Частоту дыхания при ходьбе довел до 3-4 вдохов в минуту. Последние 8 лет регулярно делаю зарядку 2 раза в день в течение 10 минут 5 дней в неделю. Все упражнения выполняю в быстром темпе с предельным напряжением суставов и мышц.

Наиболее простым в освоении задержки дыхания является метод, называемый вьетнамским, при котором сначала выполняется медленный глубокий вдох, затем, после небольшой

паузы, такой же медленный выдох, после чего следует задержка дыхания перед очередным вдохом. Частота и длительность задержек дыхания должны быть такими, чтобы создавалось ощущение недостатка воздуха перед каждым вдохом. Сам я практикую полное йоговское дыхание с задержками после вдоха и выдоха.



Фото Бориса Кремера



При дыхании с задержками организм переводится в гипоксическое состояние, при котором все клетки испытывают дефицит кислорода. За длительную историю эволюции организм человека выработал защитную реакцию на гипоксию. Сначала в общий кровоток вовлекается богатая гемоглобином кровь из резервных депо (печени, селезенки), одновременно открываются резервные капилляры. Этот процесс сопровождается увеличением скорости кровотока и частоты сердечных сокращений. За счет выноса к наружным покровам тела дополнительного объема крови повышается их температура. По мере использования запасов кислорода в тканях и нарастания его дефицита происходит перераспределение крови: больше крови начинают получать жизненно важные органы — мозг и сердце, меньше — другие органы, и в первую очередь кожа. Как следствие, в этой фазе ответной реакции температура частей тела с недостаточным кровоснабжением снижается.

У меня, хорошо тренированного человека, при ходьбе в среднем темпе с задержками дыхания температура тела в течение первых 10-15 минут повышается на 0,5-1,0°C, а в течение следующих 30 минут снижается на 1,0-1,5°C (от исходного значения). При этом частота сердечных сокращений увеличивается до 130-140 ударов (пульс в покое — 60 ударов в минуту).

При ходьбе с задержками дыхания возникает повторяющееся кислородное голодание всех клеток организма, которые вынуждены приспосабливаться к таким условиям за счет ускорения обменных процессов после вдоха и их замедления к концу задержки дыхания после выдоха. Таким образом, ходьба с задержкой дыхания для клеток является нагрузкой

с «переменным уровнем». В этом и заключается ее высокий оздоровительный и тренирующий эффект.

В подтверждение сказанного привожу результаты, которых я достиг к 60-летнему возрасту. У меня высокий мышечный тонус, спортивная фигура, отличная работоспособность. При астеническом телосложении (75 кг, 182 см) я имею объем легких 5 литров, хотя спортом никогда не занимался. Температура тела в состоянии покоя снизилась с 36,7°C до 36°C. (Японские ученые утверждают, что снижение температуры тела на 1°C дает дополнительно 50 лет жизни.) Артериальное давление крови в состоянии покоя — 110/70.

По сравнению с более молодыми и физически хорошо подготовленными людьми могу выполнить в среднем в три раза больший объем движений на задержанном дыхании после глубокого выдоха.

Без отрицательных последствий для здоровья могу искупаться в проруби без какой-либо подготовки и при отсутствии раздевалки.

За все время занятий у меня не было ни одного простудного или инфекционного заболевания.

Высокая эффективность моей системы подтверждена испытанием на велоэргометре. При нагрузке 180 Вт получены следующие параметры (в % от предельных): потребление кислорода — 65%; вентиляция легких — 62%; пульс — 89%.

Отмечены ускоренное восстановление пульса и частоты дыхания и большой коэффициент мышечной работы (25%), что объясняется значительным улучшением клеточного дыхания. Проверочные испытания проводились с анализом газового состава вдыхаемого и выдыхаемого воздуха.

Мой биологический возраст, оп-



ределенный по специальной методике, — 33 года.

У моей системы оздоровления есть неоспоримое преимущество: она очень экономична, не требует отказа от привычного образа жизни. При минимальных мышечных усилиях (волевые усилия не в счет) обеспечивается интенсивная работа таких важнейших систем жизнеобеспечения, как системы газообмена, сердечно-сосудистая, терморегуляции. Моя дыхательная гимнастика не боится перерывов, не требует дополнительного времени, не вызывает дискомфорта. При желании нагрузку можно добирать на работе (переходя по коридорам, поднимаясь по лестнице и т.д.).

Хочу дать несколько рекомендаций тем, кто собирается начать занятия дыхательной гимнастикой во время ходьбы.

- Ходить пешком с задержкой дыхания лучше на пустой желудок. В этом случае его потребности в поступлении крови минимальны, а значит, больше крови будут получать другие органы.

- При глубоком дыхании глубина вдоха и выдоха должна быть такой, чтобы после их окончания оставалась возможность вдохнуть или выдохнуть еще некоторое количество воздуха. Чрезмерное напряжение грудной клетки при глубоком дыхании может привести к механическому раздражению блуждающего нерва и, как следствие, к нарушению сердечной деятельности. Вдох осуществляется через нос, выдох — через рот.

- После ходьбы длительностью более получаса не рекомендуется сразу же купаться даже в теплое время года. И наоборот, ходьба в течение 10-15 минут — самый оптимальный вариант разминки перед занятиями спортом, зарядкой или купанием.

- Обувь при ходьбе зимой должна

быть теплой и свободной, чтобы переохлаждались ноги.

- Чтобы достичь наибольшего оздоровительного эффекта, надо проводить 1-2 занятия в день 5-6 раз в неделю длительностью по 30 минут каждое.

Хочу подчеркнуть, что продолжительность занятий должна быть такой, чтобы ответная реакция организма на гипоксию по возможности не переходила во вторую фазу, когда происходит перераспределение крови. Длительные занятия ходьбой с задержкой дыхания из-за недостаточного кровоснабжения части органов могут привести к их скрытой патологии. Подтверждением этому служит и тот факт, что больные, практикующие длительное ограничение дыхания в состоянии покоя, через несколько месяцев интенсивных занятий вдруг сталкиваются с проблемой обострения хронических заболеваний, например тонзиллита.

В то же время, заставляя больной орган работать во время занятий, можно добиться его излечения за счет усиленного кровоснабжения. Так, например, при хроническом тонзиллите целесообразно после выдоха напрягать горло.

В настоящее время вряд ли кто-либо из серьезных ученых станет оспаривать высокую эффективность воздействия на организм человека периодически повторяющегося кислородного голодания. Метод прерывистой высотной гипоксии еще в 1973 году решением Ученого медицинского совета Минздрава СССР был рекомендован с целью профилактики и терапии некоторых заболеваний. Признана эффективность и методов волевого ограничения дыхания, предложенных К.П. Бутейко и В.Ф. Фроловым, хотя их теории и не нашли поддержки официальной медицины.



# Коэффициент интеллекта

## Задача №1

Утром к директору большого магазина пришел ночной сторож и сообщил, что ему приснился страшный сон: сегодня в 12 часов магазин собираются обокрасть. Директор не очень поверил в такой сон, но милицию все-таки пригласил. Ровно в 12 часов бандитов задержали при попытке ограбления магазина. Следствие показало, что сторож не был связан с бандитами и ему действительно привиделся вещий сон.

После этого директор подписал приказ об увольнении сторожа. Почему он это сделал?

## Задача №2

Позавчера Марии Ивановне было лишь 52 года, а уже в следующем году исполнится 55. Какое сегодня число?

## Задача №3

За столом сидели: отец, мать, сын, дочь, дядя, тетя, брат, сестра, двоюродная сестра, двоюродный брат, племянник и племянница — всего четыре человека. Как такое может быть?

## Задача №4

Рассказывают такую историю времен Второй мировой войны. На мосту, соединяющем гитлеровскую Германию и нейтральную Швейцарию, стоял немецкий часовой. У него был приказ стрелять в каждого, кто без соответствующих документов попытается перейти из Германии в Швейцарию, а тех, кто захочет, тоже без документов, перебраться из Швейцарии в Германию, возвращать обратно. По регламенту службы, который выполнялся с немецкой пунктуальностью, часовой должен был раз в час удаляться в свою будку ровно на три минуты, а чтобы перейти мост, требовалось не менее пяти-семи минут.

Граница охранялась очень строго. И тем не менее из Германии в Швейцарию бежали каждый день, причем делалось это по одной и той же довольно простой схеме. Что это за схема?

## Задача №5

Вид казни в древнеримском суде зависел от последнего слова (вернее, от последней фразы) преступника. Если эта фраза оказывалась правдивой, преступника сбрасывали со скалы в море. Если фраза была лживой, отдавали на растерзание голодным львам.

Однако шанс спастись у преступника все же был. Мизерный, но шанс. Если бы вдруг он произнес фразу, после которой его нельзя было ни сбросить в море, ни отдать львам, он получал свободу. Именно такую фразу и произнес один из преступников. Что он сказал?

Ответы на стр. 108



Андрей Бандура,  
композитор, кандидат искусствоведения

ГЕНИЙ  
РОССИИ

# МУСОРГСКИЙ.

## «Скорбный гула...»



И.Е. Репин. Портрет М.П. Мусоргского. 1881 г.

«Народ или общество, не чующие тех звуков, которые, как воспомина-  
ние о родной матери, о ближайшем  
друге, должны заставить дрожать все  
живые струны, пробудить человека

от тяжелого сна, — такое общество,  
такой народ — мертвец...»

Эти мрачные мысли были выска-  
заны Модестом Петровичем Мусорг-  
ским в 1867 году. Через два года он



нчит оперу «Борис Годунов», а без тринадцать лет безвременно улетит из жизни, так и не завершив «Хованщину».

Эти музыкальные летописи впервые в России (да, пожалуй, и во всем мире) показали ужас и трагедию истории, управляемой темными, неподвластными человеку силами.

«История — моя ночная подруга», — заметил как-то композитор. Действительно, служба в департаменте составляла для работы над историческими музыкальными драмами только темное время суток. Но эти призрачные часы всеобщего сна становились для него часами озарения. И что удивительно, музыкант-мистик приходит к абсолютно достоверным с научной точки зрения выводам. «Я разумею народ как великую личность, одушевленную единою идеею» — через сто лет эта мысль Мусоргского, но в другой интерпретации, станет основой теории Льва Гумилева. Процесс появления и усиления галлюцинаций, показанный композитором в «Годунове», будет описан (безотносительно к Мусоргскому) также лишь через столетие в трудах С. Грофа и Е. Файдыша — и все этапы точно совпадут!

«Память о покойном Мусоргском, — писал Н.А. Бруни, — осталась, как о человеке тихом, задумчивом, скромном, который жил другою жизнью — той, где творчество захватывает все. Он стоял как-то отдельно».

Если на Западе «трещина мира прошла через сердце поэта», то в России этих трещин так много, что мир распадается на множество частей. Сознание Мусоргского пытается восстановить утраченную целостность. Прошрое и настоящее, реальное и потустороннее, мир жизни и мир смерти причудливо отражаются друг в дру-

ге. В «Трепаке» — третьей песне цикла «Песни и пляски Смерти», — чтобы показать леденящее дыхание Смерти, холодные пустыни и вихри загробного мира, композитор использует вполне земные символы: выюгу и мрак морозного леса. То же и в других песнях — Смерть повторяет, имитирует жизнь, но с противоположным знаком. Это «негатив фотографического снимка с действительности».

Сам Мусоргский обладал поразительной способностью к перевоплощению. В фортепианном цикле «Картинки с выставки» композитор изображает самого себя, переходящего от картины к картине, в теме «Прогулки» с ярко выраженными русскими мотивами. Она чередуется с вереницей ярких образов, но не смешивается с ними — автор стоит на позиции наблюдателя. Все радикально меняется лишь при музыкальном описании встречи с умершим другом-художником, которому и посвящен цикл. Мусоргский пережил его кончину болезненно: «И зачем живут собаки... и гибнут Гартманы?». В музыке он пытается постигнуть таинство смерти... В двух рядом расположенных пьесах композитор погружается в глубины славянского Космоса, показывая его крайне удаленные, но зеркально отражающие друг друга сферы: Подземное Царство (пьеса «Катакомбы») и Мир Чуров-предков (пьеса «С мертвыми на мертвом языке»). В первой — в обители Вия и Чернобога — композитор воплотил леденящий ужас: неожиданные громкие контрасты показывают не столько гулкое эхо подземелья, сколько многослойную структуру подземного мира. Перед второй пьесой в автографе имеется словесное пояснение: «Творческий дух умершего Гартмана ведет меня к черепам,



взывает к ним, черепа тихо засветились». «Внутри» этой пьесы впервые появляется сам автор — тема «Прогулки» звучит неожиданно тепло и задушевно. Похоже, здесь Мусоргский отождествил себя с духом умершего друга.

«Глаза у Мусоргского, — вспоминает Н.Н. Римская-Корсакова, — были очень мало выразительны, даже можно сказать почти оловянные. Вообще лицо его было мало подвижное и не выразительное, как будто оно таило в себе какую-то загадку. В разговоре Мусоргский никогда не повышал голоса, а скорее понижал свои речи до полголоса... В нем было столько интересного, своеобразного, талантливое и загадочного».

Действительно, внешняя «невывразительность» скрывала в себе тайну перевоплощения — причем не внешне-актерского, а экзистенциального, затрагивающего глубины подсознания. «Я жил в "Борисе"», — говорил Мусоргский, вспоминая работу над оперой. Он не только музыкой, но и самой судьбой повторяет горькую долю своей Родины. Он так же гениален, громаден, могуч, нескладен и нелеп. Он так же умудряется обратить свои достоинства против себя самого.

Н.И. Компанейский в статье о Мусоргском пишет:

«Из наших бесед мне пришлось убедиться, что гениальный композитор был по части теории музыки и техники письма невинен, как младенец... При таком отношении к делу и такой технической подготовке мог сочинять только гений».

Достойно удивления, как мог Мусоргский, оставаясь до самой смерти с музыкальным образованием все того же Преображенского офицера, как мог он излагать на бумаге такие гениальные мысли. Факт этот остается

феноменальным и объясняется обычным, феноменальным — музыкальным дарованием.

Как человек Мусоргский был прежде всего враг себе и друг для всех. Его добродушие было просто беспредельно; надо удивляться той кротости и хладнокровию, с которыми он переносил все остроты по поводу его направления и сам смеялся над ними... Вообще в нем было чрезвычайно много типичных сторон дарования и характера русского человека. Он был ленив и беспечен, как русский мужик, никогда не думал о завтрашнем дне, в жизни подпирался авоською да небоською».

Мусоргский «выпал» из академической музыкальной традиции так же, как Россия «выпала» (по мнению Чаадаева) из европейской истории. И точно так же от этого пострадал только он сам, а Европа (в частности, Клод Дебюсси) многому научилась, введя русские достижения в «цивилизованную форму».

Он открыл новые измерения музыкальной ткани, новые убедительные связи между звуками и аккордами. Он поставил гармонию «с ног на голову», сделав функциональные басы верхними голосами — и она от этого нисколько не стала хуже!

Но при жизни перед его операми закрывались двери театров. Аргументы были такими: в «Борисе Годунове» нет выигрышной женской роли, в этой же опере появляется новый затруднительный прием в партии контрабасов (дело в том, что председателем Музыкального комитета императорских театров был контрабасист). В результате от завершения оперы до ее постановки проходит больше четырех лет.

Его музыку пытаются «улучшить» и после смерти (разумеется, с самы-



лучшими намерениями). Римский-Саков, отодвинув свое собственное творчество, заново инструментует его партитуры — тогда еще никто не понимал, что «заблуждения» Мусоргского в следующем столетии будут названы открытиями.

Его мироощущение пронизано трагизмом, который он видит в подавлении исконного языческого мирозерцания и насильственном насаждении чужой религии. История русского народа приобретает при этом черты зловещей фантасмагории, страшной сказки, растянутой на века мести некогда не умиравших родовых богов.

И Мусоргский пытается преодолеть это заклятие, реконструируя в звуках облик древнеславянского языческого Космоса. В искусстве Мусоргского нашли воплощение практически все доступные мистическому созерцанию миры, его музыка отражает их строение и загадочные законы. «Сочинение музыки, — писал впоследствии Георгий Свиридов, — было для него религиозным обрядом, даже религиозным таинством... Он создавал свои произведения, подчиняясь процессу какого-то удивительного внутреннего озарения». Вся его музыкальная фантастика порождена стремлением преодолеть грани рациональной современности.

«В "Сорочинской ярмарке", — вспоминает поэт А.А. Голенищев-Кутузов, — кроме всех остальных достоинств, являлась для Мусоргского приманкою и примесь фантастического элемента в форме рассказов о Красной свитке, ее пропаже — элемент, который все более и более привлекал к себе симпатии Мусоргского, даже до того, что он серьезно и не раз мне говорил, что, окончив "Хованщину" и "Сорочинскую ярмарку", он намерен приняться за чисто

фантастическую оперу, причем колебался в выборе сюжета между легендой о Вие и сказанием о Савве Грудцыне — этом, как он называл его, русском Фаусте. Музыкальной попыткой в этом роде было еще задолго перед тем написанное "Поклонение черному козлу" в "Младе", сочиненные в 1875 году "Четыре песни смерти" и, наконец, "Сцена колдовства" в "Хованщине". Всеми этими попытками Мусоргский был чрезвычайно доволен».

Если «Ночь на Лысой горе» выдержана еще в достаточно традиционной мифологической схеме (вся «нечисть» разлетается с рассветом), то «Баба-Яга» воскрешает забытое много столетий назад толкование этого образа — у Мусоргского это не злобная ведьма, а могучая воительница: своего рода «русская валькирия».

Не только христианство, но и все, приходящее извне, композитор воспринимает как безусловное зло. Даже механическая музыка заморских часов-курантов становится частью зловещей галлюцинации Бориса. Постоянная опасность иностранного военного нашествия, с которой Русь жила веками, становится скрытым эмоциональным подтекстом его исторических драм. Нигде его музыка не наполняется такой обреченностью, как в тех ее эпизодах, где слышны неумолимые шаги истории.

После премьеры «Бориса Годунова» один из критиков счел, что «народ в опере выставлен грубым, пьяным, угнетенным и озлобленным...». Нельзя сказать, что он был полностью не прав. Но в чем причина такого состояния народа и государства? Она, по Мусоргскому, — в роковой ориентации и власти, и народа на вседозволенность. Необходи-



мость сохранения государства для отражения внешней агрессии и звериная жестокость государства к своим гражданам — вот трагическая коллизия, протянувшаяся из прошлого в будущее (мог ли предположить Мусоргский, что она не будет разрешена и в следующем столетии?).

Борис (как впоследствии и Николай Второй) не в состоянии распутать сложный клубок общественных противоречий, как не в силах справиться и с собственными моральными проблемами. У него несчастная дочь и неудачливый наследник. Как ни парадоксально, но Борис выражает национальную боль и трагедию гораздо убедительнее, чем отдельные представители народа. У него нет державной мощи, во внешней величавости нет внутренней силы.

Единственный глашатай имперской идеи — летописец Пимен — по простоте душевной передает будущему Самозванцу стратегическую информацию, а затем ловко используется Шуйским для деморализации Бориса. Участник походов Ивана Грозного — беглый монах Варлаам — становится никому не нужным бродягой. Он — носитель памяти о былом величии и ратных подвигах Руси, но он же оказывается в первых рядах восставших, примкнувших к Самозванцу.

Таким же пособником врага помимо воли выступает и «совесть нации» — Юродивый. Образ «убиенного младенца» становится основным поводом для разгрома России ее недругами. Юродивый сначала провоцирует народную смуту высказываниями о преступлении власти, а затем сокрушается о результате этой смуты — нашествии иностранного войска во главе с Самозванцем. Это — символ национального сознания,

гениального в науке и искусстве беспомощного в деле государственного строительства.

Окружающих неизменно поражало в Мусоргском одно — как слабый, щедушный человек способен нести в себе всю боль российской истории. Вот воспоминания современника об одном из последних выступлений великого музыканта, прожившего всего 42 года:

«Мы все были свидетелями увлечения творческим процессом все более и более впадающего в экстаз гения, который титанически боролся за то, чтобы совладать с незнакомой нам, все разрастающейся темой. Казалось, что своей игрой композитор Мусоргский оспаривал пальму первенства у виртуоза. Наконец прозвучали последние могучие аккорды. Невозможно описать во время этой игры выражения его изменившихся полуопущенных глаз, которые он вдруг поднимал кверху, как бы ища какого-то выхода или разрешения загадки... Когда он кончил, глаза его закрылись, руки бессильно опустились. Нас всех пронизала сильная дрожь... Отчего? От напряжения? От страха? За кого? За Мусоргского? За Россию? За нас самих? Или потому, что мы увидели перед собой проявление божественной мощи в слабом и хилом человеке? Никто не решался прервать молчание...

И Мусоргский первый ушел с вечера. Даже и после его ухода никто не решался произнести слово... Я никогда больше не видел Мусоргского... Его смерть приписывали чрезмерному увлечению алкоголем. Что за вздор, что за кощунство! Даже если физиологически это верно, умер он под бременем превышающих человеческие возможности свершений, на которые обрекла его гениальность».

Пред  
совмеща  
роев так  
ретная с

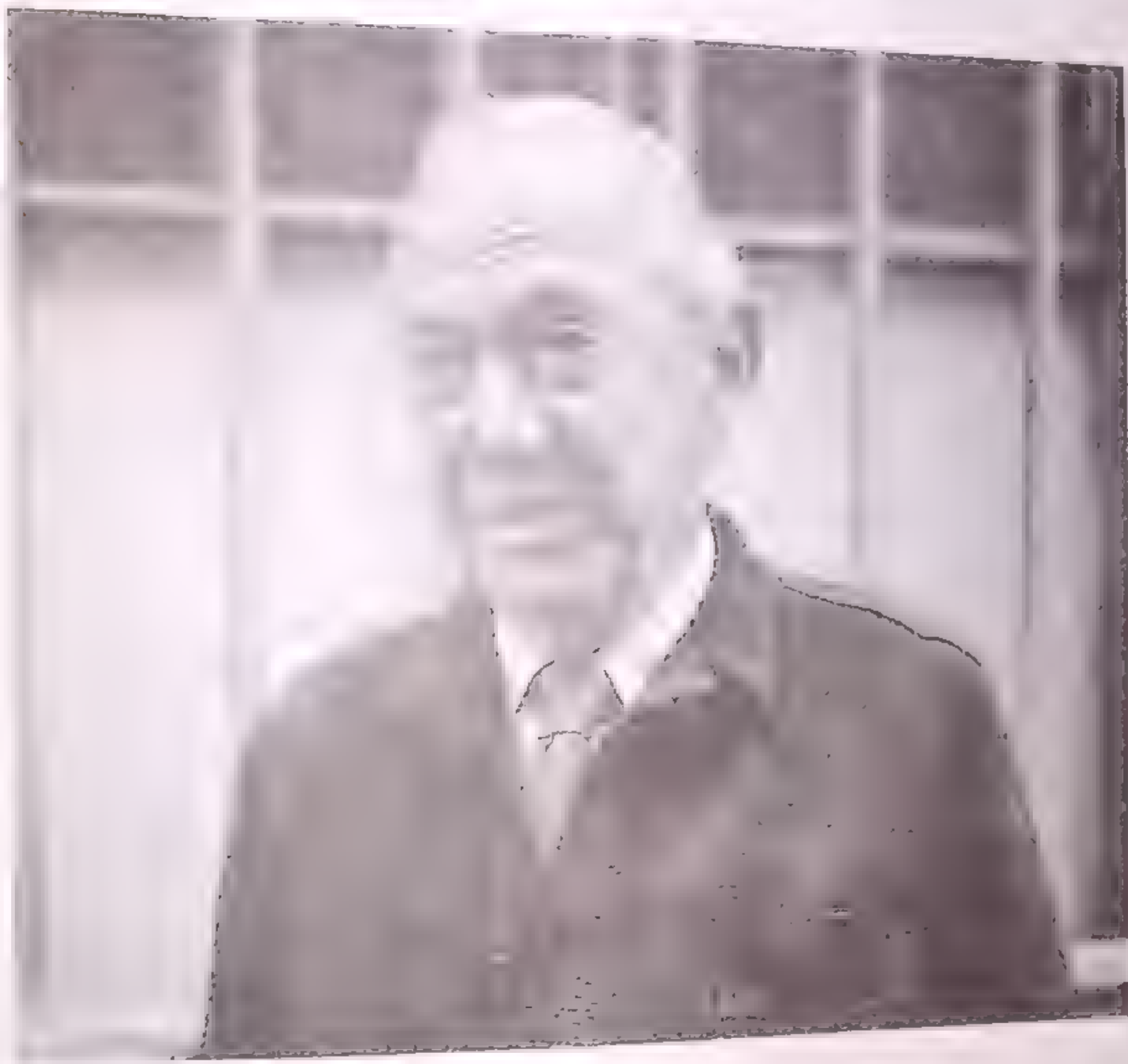
«Когд  
вечер до  
своим до  
ним лежа  
— Что  
— Пер  
ще.



Алексей Григорьев

ШПИОНСКИЕ  
СТРАСТИ

# Силпатические чернила



Предлагаем вниманию читателей серию статей, посвященных писателям, совмещавшим литературную деятельность со шпионской. В числе наших героев такие люди, для которых главным все-таки была литература, а не секретная служба.

«Когда Милли вернулась в этот вечер домой, он все еще был занят своим донесением, а на столе перед ним лежала большая карта Кубы.

— Что ты делаешь, папа?

— Первые шаги на новом поприще.

Она заглянула ему через плечо.

— Ты хочешь стать писателем?

— Да, сочинять фантастические романы

— Тебе будут платить много денег?

— Прилично, если я буду очень



стараться. Каждую субботу придется сочинять по рассказу.

— А ты будешь очень знаменитый?

— Вряд ли».

Так беседовал с дочерью скромный торговец пылесосами Джим Уормолд, англичанин, живущий на Кубе в 50-х годах, помимо своей воли завербованный британской разведкой. Пролистаем роман Грэма Грина «Наш человек в Гаване» чуть дальше. Из разговора Уормолда с присланной ему на подмогу из Лондона расторопной молодой леди по имени Беатриса:

« — Вы рассуждаете, как писатель, — сказала она.

Он остановился, как вкопанный, под одной из колонн и бросил на нее тревожный взгляд.

— Что вы сказали?

— Да ничего. Иногда мне кажется, что вы смотрите на ваших агентов как на марионеток или героев романа...».

Параллель между шпионом и писателем, которую настойчиво проводит один из блестящих мастеров современной английской литературы, представляется не простой случайностью. Предположение переходит в уверенность, если учесть, что в 1941 году на секретную службу к Их Величествам был зачислен человек, которого звали Грэм Грин. Вскоре он был направлен на работу в африканскую страну Сьерра-Леоне, получив при этом кодовый номер 59200: именно его присвоит автор «Нашего человека в Гаване» незадачливому разведчику Уормолду. Более того, собственные ляпы в Сьерра-Леоне писатель безжалостно припишет своему литературному герою. Снова отрывок из беседы Уормолда с Беатрисой:

« — Шифровальная книга в сей-

фе. Напомните мне секретный. Когда ваш день рождения? Ведь, кажется, мы остановились на дне рождения? 6 декабря?

— Я все переменил.

— Свой день рождения?

— Да нет же, я говорю о секрете.

— Он добавил назидательно: — Чем меньше людей его знают, тем лучше для всех нас... Кроме того, каждый может узнать мой день рождения, он ведь указан в бланке для прописки. Крайне опасно! Это как раз та цифра, о которой они подумают прежде всего.

— Еще один поворот, — сказала Беатриса.

— Этот секрет не разгадает никто. Надежнее быть не может.

— Ну как, готово?

— Я, кажется, ошибся. Придется начать сначала.

— Да, секрет и в самом деле разгадать трудно... Может быть, вы мне скажете, как вы придумали эту цифру, если только вы можете вспомнить...

— Это телефон моей двоюродной бабушки.

— Вы помните ее адрес?

— Оксфорд, Вудсток-роуд, 96.

— Но почему именно вашей двоюродной бабушки?

— А почему бы и нет?

— Пожалуй, можно запросить справочную Оксфорда.

— Сомневаюсь, чтобы она нам помогла.

— А как ее фамилия?

— Фамилию я тоже забыл.

— Да, нечего сказать, секрет надежный...».

Диалог, поистине достойный диккенсовского пера (если бы в ту пору существовали телефоны), но тут же звучит отрезвляющий голос писателя: «Из священника, как бы он к тому



стремился, никогда не выйдет той, а из меня — второй Чарльз «кенс». Следует добавить, что первое время и шпион из него был никудышный: то ли от африканской жары, то ли по иной причине у молодого агента были трудности с шифрами, а цифровую комбинацию кода к своему сейфу он вообще не мог запомнить, и однажды, чтобы достать секретные документы, стальной шкаф в резиденции пришлось попросту взорвать. Английский биограф романиста Майкл Шелден сообщает, что много лет спустя лондонский шеф агента №59200 заметил в своей привычной насмешливой манере: «Грин никогда не заваливал меня донесениями из Африки, что было очень мило с его стороны». Этим начальником Грина был... Ким Филби.

«Литераторы-шпионы» — тема не очень расхожая и потому требует обстоятельного разговора. Жизнь Грэма Грина не только отражена в миллионных тиражах его книг, но и записана симпатическими чернилами в его же секретных донесениях.

Что заставило сына директора школы из южноанглийского графства Хертфордшир тайно бежать в прославленный Оксфорд? Только ли казарменная дисциплина в школе, козторую возглавлял его отец, и «застоявшийся запах пуканья в ее коридорах», как он пишет в своем дневнике? Или, как говорится в том же сборнике интимных мыслей, «страх перед жизнью, смешанный со странным удовольствием от него, плюс искорка авантюризма»?

Здесь, пожалуй, мы вплотную подходим к моральной стороне вопроса. Писатель, берущий свои сюжеты из жизни и скрывающий реальных людей за прозрачными псевдонимами, иной раз рискует нанести

душевную травму живым прототипам. А что может случиться, если романист неосторожно либо намеренно выводит на свет Божий «героев тайного фронта», «рыцарей плаща и кинжала», да и просто людей, живущих в экстремальных условиях какой-нибудь кровавой диктатуры? У Грина такое происходит сплошь и рядом, но, наверное, самым наглядным окажется пример с героем романа «Комедианты», гаитянским журналистом «Крошкой Пьером». В действительности его зовут Обелен Жоликёр (в буквальном переводе с французского это словечко значит «любезный»), и он по сей день живет в Порт-о-Пренсе. А тогда, в начале шестидесятых, Жоликёр, балансируя между гибелью от рук полицейских-головорезов («тонтон-макутов») и благосклонностью диктатора Франсуа Дювалье (страшного «Папы Док»), оказывал немалые услуги заезжему писателю и британскому тайному агенту Грину в знакомстве его с подлинной жизнью Гаити (а ведь эта республика, основанная в 1804 году, была первой в истории республикой чернокожих...).

«Все гаитяне — комедианты, — сказал Жоликёр на прощание Грину. — Но не забывайте, что им приходится проводить всю жизнь на этой сцене!» Грин не понял (или сделал вид, что не понял) предупреждения — и бухнул на страницы романа все, что ему было доверительно рассказано и показано, вплоть до слова «комедианты», вынесенного в заголовки, и фигуры «Крошки Пьера», в которой Обелена Жоликёра узнали все, в том числе и «Папа Док», назвавший роман «оскорблением Гаити». А писатель еще направил после этого в Порт-о-Пренс своего приятеля, американского кинорежиссера



Питера Гленвилла, который намеревался снять по «Комедиантам» фильм с Элизабет Тейлор и Ричардом Бёртоном в главных ролях, для чего обратился за содействием опять же к «Крошке Пьеру». «Мне предложили тогда гонорар в 100 тысяч долларов, — рассказывает сегодня Жоликёр, — но я отказался: к чему мне было такое богатство, если не было бы шансов выжить?» Кстати, его арестовывали и бросали в тюрьму четырежды, но всякий раз отпускали: «Папе Доку» требовался придворный шут.

«Грин был такой же греховодник, как и я...», — со смехом рассказывает Жоликёр в интервью французскому журналу «Экспресс», где приводится и мнение Грина о его гаитянском проводнике: «Он мог помогать людям, но мог и идти по трупам. Нас объединяло то, что мы всегда точно знали, когда станем предателями, и это предательство даже доставляло нам удовольствие». И хотя не стоит отождествлять мысли литератора со словами его героев, хочется привести высказывание одного из них: «Если ты хочешь зарабатывать деньги, мой мальчик, а за них придется платить своей лояльностью, то ты должен будешь стать двойным агентом».

Итак, двойная жизнь, обман тех, кто тебя принимает совсем за другого человека, то есть в конечном счете — предательство. «Писатель острожно внимателен к «темному» в человеке; мир преступлений, предательства и убийств, герои, изменяющие своим лучшим убеждениям и намерениям, — такова мрачная палитра художника, — говорилось в предисловии к «Тихому американцу», впервые изданному в СССР в 1959-м. — Здесь и идея первородного греха, тяготеющего проклятием над родом

человеческим, и мысли Грина о бости и беспомощности человека, стремящегося быть честным, верным и добрым, об одиночестве и обреченности человека на земле».

Все так. Но это далеко не полное описание «Грин-ландии», которая возникла, если вспомнить строчку из «Комедиантов», таким образом: «Писателей говорят, что первые двадцать лет вмещают в себе весь их жизненный опыт, а остальным они обязаны своей наблюдательности». Любопытно узнать хотя бы частицу того, что вместили те самые «первые двадцать лет».

Американский критик Норман Шерри был добрым знакомым Грина, и авторизованная биография писателя-шпиона выпущена им под нейтральным заглавием «Жизнь Грэма Грина». Британцу же Майклу Шелдену Грин незадолго до своей кончины даже угрожал судом за «слишком откровенные» публикации в прессе, а после выхода книги пять лет назад на этого биографа ополчились наследники писателя.

В самом деле, оба жизнеописания не схожи, как лед и пламень. Норман Шерри цитирует частные письма Грина, адресованные его самой большой любви — леди Катерине Уолстон, с предложением руки и сердца. При этом он сообщает, что, получив отказ, писатель впал в состояние депрессии и именно этим объяснялись головокружительные приключения Грина в Индокитае и Малайе в 30-е годы.

Майкл Шелден, в свою очередь, срывает все покровы с этой тайны писателя: леди Катерина был женой мультимиллионера, прекрасно осведомленного о ее связи с Грином. Более того, во время своего длительного путешествия по Италии парочка



алась любовью даже в алтарях  
инциальных церквушек, не стес-  
сь редких прихожан. Шелден ци-  
ирует и религиозное кредо Грина:  
«Быть католиком — значит верить в  
дьявола», а также любопытное вы-  
сказывание Джорджа Оруэлла о том  
же Грине: «Ад для него — нечто вро-  
де роскошного ночного клуба, куда  
имеют доступ только католики». На  
этом фоне весьма своеобразно зву-  
чит простодушно перенятое совет-  
ской критикой самоопределение Гри-  
на, сказавшего, что он «не католиче-  
ский писатель, а пишущий като-  
лик»...

По утверждению Шелдена, его ге-  
рой был настоящим эротоманом, ко-  
торый, часто посещая бордели в  
разных частях света, любил остав-  
лять там визитные карточки с име-  
нами главных действующих лиц сво-  
их книг. «Уже в молодости Грэм Грин  
напивался до полусмерти, обожал  
встречаться с проститутками, кокет-  
ничал фразами о самоубийстве и  
даже предлагал одной иностранной  
державе свои услуги в качестве шпи-  
она против родной Англии».

Последний из грехов наиболее  
серьезен, и биограф приводит сле-  
дующие факты. В 1924 году, будучи  
студентом Оксфорда, Грин установил  
контакты с немецким посольством в  
Лондоне и сообщил, что готов регу-  
лярно выступать в студенческой пе-  
чати с прогерманскими статьями. По-  
сольство заинтересовалось и даже  
оплатило длительную командировку  
Грина «с целью научных изысканий»  
в Рейнскую область, оккупированную  
тогда французскими войсками. «Охот-  
нее всего Грин стал бы двойным  
агентом, работающим и на немцев, и  
на французов, но это не получилось,  
— пишет Шелден. — Однако страсть  
к двойной игре — ключ к пониманию

многих дальнейших событий в жизни  
Грина». Пользуясь репутацией чело-  
века, лояльно относившегося к ком-  
мунизму (в молодые годы писатель  
даже вступил в английскую компар-  
тию, рассчитывая получить бесплат-  
ную поездку в СССР, а когда она со-  
рвалась, тут же сдал свой партби-  
лет), Грин в послевоенные годы лег-  
ко получал визы в Москву и Пекин,  
Варшаву и Гавану. Это облегчалось  
еще и тем, что ни в книгах, ни в бе-  
седах писатель не скрывал своих ан-  
типатий к американцам, а заодно и к  
немцам (западным, разумеется). Так  
что советская пропаганда со спокой-  
ной совестью могла утверждать: «Во  
многом оставаясь далеким нам по  
своим политическим воззрениям, Грин  
не может не помочь великому делу  
борьбы за справедливость и мир».

Пока же в Москве были уверены,  
что Грин «не может не помочь», он с  
циничным спокойствием делал свое  
дело: развенчивал янки в лице «ти-  
хого американца» Пайла, но одно-  
временно корреспондировал в лон-  
донскую штаб-квартиру британской  
секретной службы МИ-6 о «грозящей  
американцам катастрофе во Вьетна-  
ме» и о том, что Хо Ши Мин «столь  
же чист и невинен, как Люцифер». Он  
разъезжал по всему свету, именуя  
британскую разведку «лучшим в ми-  
ре бюро путешествий», но на склоне  
лет написал о ней очень жестокий  
роман «Человеческий фактор», пред-  
послав ему эпиграф из своего люби-  
мого Джозефа Конрада: «Знаю: кто  
опутан узами, тот — потерянный че-  
ловек, ибо нечто инородное пустило  
корни в его душе».

В 1966 году, будучи где-то в Ка-  
рибском регионе, Грин бросил прессе  
фразу, что «предпочел бы провести  
вечер жизни в СССР, но никак не в  
США», — и тут же получил личное



приглашение от Фиделя Кастро посетить остров Свободы. Попутешествовав в «кадиллаке» команданте по Кубе, Грин столь же невозмутимо произнес: «Ну и скучища там после этой революции!».

Разумеется, подобное можно объяснить склонностью к розыгрышу, к мистификации, которая была лишь усилена шпионской деятельностью. Известно, что однажды в юности писатель пытался сыграть в «русскую рулетку». Все так и было, усмехается биограф Майкл Шелден: Грин действительно взял у своего брата маленький револьвер, драматическим

жестом поднес ствол к виску и раз щелкнул курком. Бедняга-брат знал, что револьвер не был заряжен...

А может, все объяснялось лишь той самой «искоркой авантюризма»? По странному стечению обстоятельств Грэм Грин умер в больнице с выразительным названием «Провидение» на берегу Женевского озера и похоронен там же, в Швейцарии, о которой герой его романа «Третий человек» Гарри Лайм говорит: «500 лет мира и демократии — и посмотри, на что здесь оказались способны! Лишь на часы с кукушкой...».

## Коэффициент интеллекта

### ОТВЕТЫ

#### Задача №1

Потому что ночью сторож должен был не спать и видеть сны, а бдительно охранять магазин.

#### Задача №2

Сегодня 1 января. А 31 декабря у Марии Ивановны день рождения. Значит, позавчера ей было 52 года, вчера исполнилось 53, в конце года будет 54, а в следующем — 55.

#### Задача №3

За столом сидели брат с сестрой, его сын и ее дочь.

#### Задача №4

Как выяснилось после войны, беглецы поступали так. Они выжидали, пока часовой скроется в будке, и мчались через мост. После того, как они оставляли будку позади, они поворачивали обратно. Выйдя из будки, часовой видел не спины убегающих, в которых он должен был бы стрелять, а лица людей, шедших из Швейцарии. Строго следуя инструкции, он возвращал их в нейтральную страну.

#### Задача №5

Он сказал: «Меня растерзают львы». Если бы его теперь отдали львам, то фраза оказалась бы правдивой, и его следовало бы сбросить в море, что уже было бы невозможно. Но если бы после такой фразы его сбросили в море, то фраза оказалась бы лживой, и преступника следовало отдать львам, что тоже было бы уже невозможно.

Судьи отпустили находчивого человека на свободу.



# ХОЧУ К ВРАЧУ

— Мне к ЛОРу, — просипел я.  
Девушка-регистратор не подняла головы.

— На прием можно записаться?  
— я постарался, чтобы это прозвучало внятно. Девушка продолжала разгадывать кроссворд.

— Страховой полис есть? — спросила она равнодушно.

— Есть, — прохрипел я.

— Без страхового не примут, — строго сказала она.

— Есть у меня...

— Вон, идите в 15-й кабинет, там платный врач, — подумав, сообщила девушка. — Он и так примет.

Я напряг больные связки и громко сказал:

— Есть!

— Военный, что ли? Военных не принимаем. У вас свой госпиталь есть.

— Полис, — прошептал я.

— С Северного полюса? — девушка впервые посмотрела на меня с интересом. — Прописка-то есть?

Я кивнул.

— А полис страховой?

Я снова кивнул.

— А говорили, нет полиса. Все равно лучше в 15-й сходите, там недорого.

Я напряг остатки голоса и попытался объяснить, что у меня обыкно-

венная ангина, нужен бюллетень.

— К ЛОРу все равно талончиков нет, — доброжелательно объяснила девушка. — К нему за месяц надо записываться.

И тут меня затрясло. Я был похож на эпилептика, который сломал ногу и с горя запил. Такое перевоплощение поразило мою собеседницу. Она даже привстала, чтобы посмотреть, как же я стою на сломанной ноге.

— Сядьте, сядьте, я сейчас, — пролепетала девушка и исчезла. Через секунду она появилась снова в сопровождении женщины средних лет.

Дожевывая бутерброд, женщина грозно спросила:

— Что вам нужно, мужчина?

Я решил схитрить. Раз с ангиной не получается, надо прикинуться глухим.

— Мне тоже очень приятно, — сказал я самым любезным тоном. — Мне бы капли в ухо.

Она подошла ближе и произнесла очень громко, с избыточной артикуляцией:

— Вы можете сказать, к какому врачу вам нужно?

— К ЛОРу! — заорал я.

Она отпрянула.

— По-моему, у вас другие проблемы, — мрачно заключила она. — Записываю к психотерапевту.



**РАДИО «ГОВОРIT МОСКВА»**  
3-я кнопка проводной сети и 90,8 FM

Каждый день в 12.05 на наших волнах  
— передача «Живите на здоровье»  
Мы знакомим слушателей  
с лучшими медицинскими центрами Москвы;  
с имеющими безупречную репутацию  
отечественными производителями товаров и услуг;  
рассказываем о всевозможных способах восстановления  
и поддержания здоровья



В последние среду и четверг  
каждого месяца в 7.50 утра  
обзор очередных номеров журнала  
«Будь здоров!»

Телефон радио «Говорит Москва»:  
247-91-16

Телефон прямого эфира:  
247-98-55

---

**Вниманию пользователей сети Интернет!**

Редакция проводит подписку на электронную версию журнала. Цена подписки на первое полугодие 2000 года — 36 рублей. Цена одного номера (включая номера прошлых лет) — 6 рублей.

Для того чтобы оформить подписку, вам нужно перевести деньги на наш расчетный счет (банковские реквизиты на стр. 2 этого номера) и выслать заказ и копию квитанции на наш почтовый адрес или E-mail.

Подписавшись на электронную версию, вы сможете получать журнал в любом регионе России, причем за две-три недели до выхода печатной версии.

Кроме того, цена подписки на электронную версию существенно ниже цены, установленной почтой.

**Вниманию читателей, проживающих за рубежом!**

Вы можете оформить подписку на журнал «Будь здоров!»  
по каталогу агентства «Роспечать»

«RUSSIAN NEWSPAPERS & MAGAZINES — 2000»

Тел. (007 095) 195-66-77, 195-64-18

Факс (007 095) 195-14-31, 785-14-70

E-mail: ovs@rosp.ru



## Журнал поступает в продажу в магазины

### в Москве:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
- ✓ «Игра в бисер», Старобасманная, 15;
- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а;
- ✓ «Логос-М», ☎: (095) 974-21-31;
- ✓ «Ода», ☎: (095) 974-21-32;
- ✓ А также в киоски «Роспечати»

### Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников  
У него есть выпуски журнала "Будь здоров!" за предыдущие годы

✉ 310023 Харьков. До востребования.

Кавешникову Станиславу Ивановичу

☎ (0572) 11-48-64

В редакции есть выпуски журнала за 1994-2000 гг  
№4 за 1994 г.; №6, 8, 9, 11 за 1995 г., №4, 5, 12 за 1996 г.,  
№1-4, 7, 9-12 за 1997 г., №1-12 за 1998 г., №3-12 за 1999 г.,  
№1 за 2000 г.

(№8 за 1997 г. и №1, 2 за 1999 г.  
имеются в редакции  
только в электронной версии),

а также книги  
академика Н.М. Амосова  
**«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»**

и  
С.Б. Шенкмана  
**«МЫ — МУЖЧИНЫ»**



Министерство связи  
Роспечать

**АБОНЕМЕНТ**  
**"Будь здоров!"**

на журнал (индекс издания)

73035

(наименование издания)

количество  
комплектов

на 2000 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

по

место

ли-  
тер

на журнал

73035

(индекс издания)

**"Будь здоров!"**

(наименование издания)

Стои- мость	подписки	руб	коп	Количество комплек- тов
	глаго- адресовки	руб	коп	

на 2000 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

**В следующем  
номере:**

ТРАВЫ — ЛЕКАРСТВО ОТ СТЕНОКАРДИИ  
ПРИБЛИЖАЕТСЯ МЕНОПАУЗА. ЧТО ДЕЛАТЬ?  
ПОМИДОРЫ ПРОТИВ РАКА  
ОСТОРОЖНО: ЧЕСОТКА  
ЗАПИСКИ ПРОКТОЛОГА  
ПОЧЕМУ ЛЕВША ТАЛАНТЛИВ?

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93

том 2:95200 — периодические издания

Подписано к печати 20.12.99. Свидетельство № 01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16

Цена свободная. Тираж 119 000 экз. Заказ № 3753.

АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.







ПРИЯТНО ПОСМОТРЕТЬ НА КРАСИВУЮ ЖЕНЩИНУ Фото Б. Кремера





Доктор кот. Русский лубок, XIX век



# БУДЬ

№2  
2001

# ЗДОРОВ!

112  
СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ

Грипп без последствий

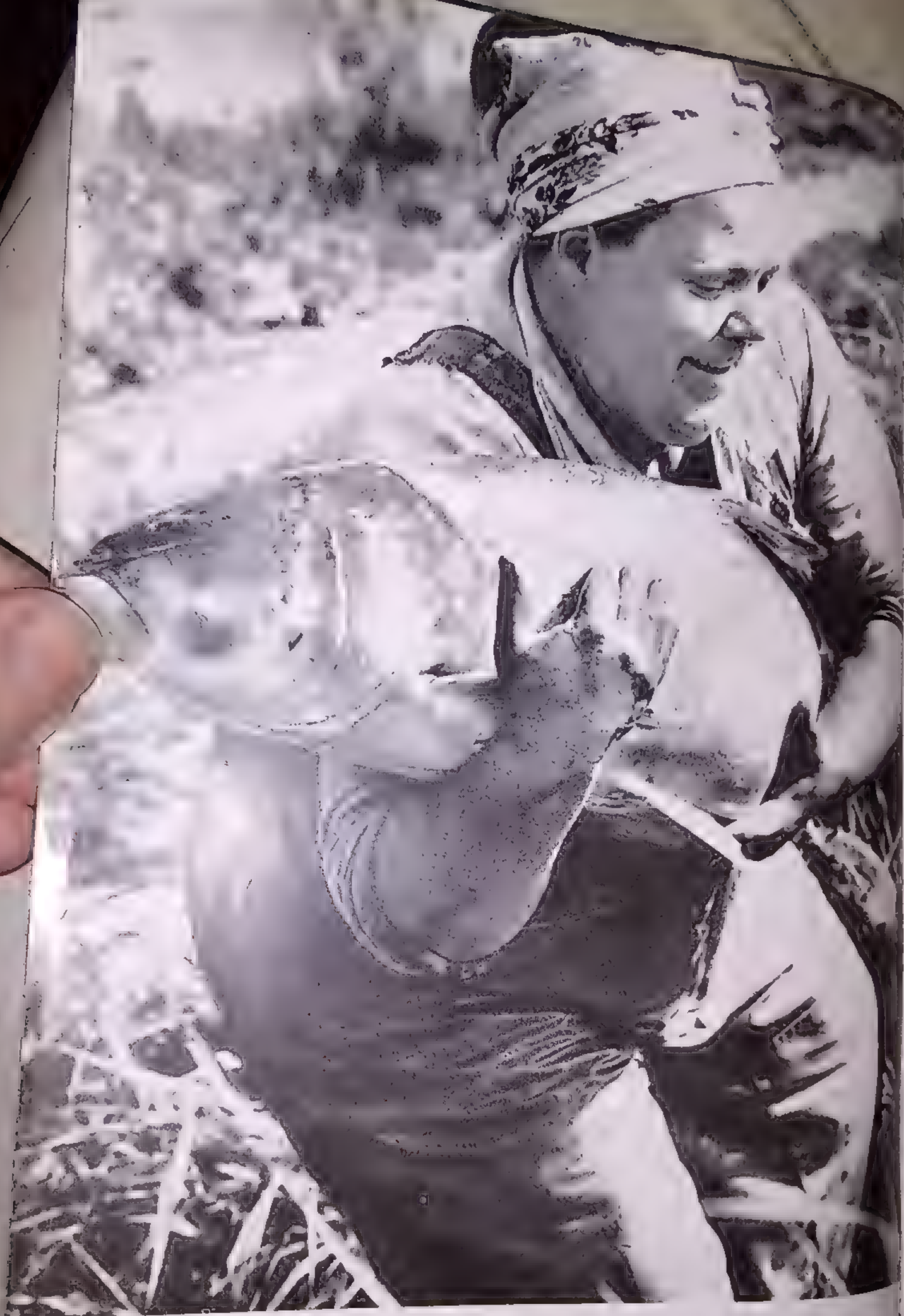
Предупреждение инфаркта

Как помочь суставам?

Симптомы, опасные для мужчин

О чем рассказывает подметка?





ЦАРЬ-РЫБА И БОЙ-БАБА

Фото Ю Петшаковского

Ежемеся  
№2 (92),  
Основан  
Выходит

Издатель  
«Шенкма

Главный  
Стив Ше

Редакция  
Николай  
Владими  
Элла Па  
Владими  
Игорь Те  
Галина В

Зам глав  
Вера Ша

Обозрева  
Татьяна  
Валенти  
Ян Шенк

Научный  
Алла Ю

Младший  
Татьяна

Художни  
Олег Айз

Техничес  
Нина Су

Корректо  
Татьяна

Рисунки  
Адольф

© «Будь



Ежемесячный журнал  
№2 (92), февраль, 2001 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Главный редактор  
Стив Шенкман

Редакционный совет  
Николай Амосов  
Владимир Найдин  
Элла Памфилова  
Владимир Ривкин  
Игорь Тер-Ованесян  
Галина Шаталова

Зам. главного редактора  
Вера Шабельникова

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова  
Ян Шенкман

Научный редактор  
Алла Юнина

Младший редактор  
Татьяна Сыромятникова

Художник  
Олег Айзман

Технический редактор  
Нина Суровцова

Корректор  
Татьяна Зотова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

# БУДЬ Здоров!

## В НОМЕРЕ:

СТИВ МЕТКАЛФ Право на радость .....	3
ВИЛЕНА ГУРОВА Зачем вызывать «скорую»? .....	6
МАРТИН ДЖ.САЛЛИВАН 24-дневная программа предупреждения инфаркта...	9
МАРИНА МАЕВСКАЯ Гепатит: диагноз или приговор? .....	15
СВЕТЛАНА БОЛДУЕВА Как помочь суставам? .....	19
БРИДЖИТ ДОЕРТИ Шесть жизненно важных симптомов .....	23
РИТА КЛЕЩЕВА Грипп без осложнений .....	27
НИНА САМОХИНА Постгриппозное питание .....	28
ОЛЬГА ТЕПЛЯКОВА, ПОЛИНА ТЕПЛЯКОВА По снегу босиком ... ..	32
КИРА БРАГИНСКАЯ Первые слова .....	35
ЛЮБОВЬ ЗАЛИКИНА Диафрагмальная грыжа .....	39
СЕРГЕЙ ДЕМКИН О чем рассказывает подметка? .....	42
ВЛАДИМИР ЛЕВИ Искусство расслабления .....	45
НАТАЛЬЯ БОЛОТОВА Гипноз — дело житейское ... ..	51



107005 Москва,  
Бауманская ул., д. 58,  
корп. 5

Телефоны: 267-34-60  
265-49-43

Факс: 267-34-60

#### Внимание!

С декабря 2000 года  
банковские реквизиты  
ЗАО "Шенкман и сыновья"  
изменились.

#### Наши новые банковские реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в КБ «АПР-Банк» (ООО)  
в г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

Электронная почта:  
[ssj1999@mail.ru](mailto:ssj1999@mail.ru)

Поможем друг другу .....	56
Советы опытных врачей .....	60
<b>ПИТЕР ДЖЕРЕТ</b>	
Железо для здоровья .....	65
<b>ДМИТРИЙ МАКУНИН</b>	
Компресс сухой или влажный .....	67
<b>ТАТЬЯНА НИКОЛЬСКАЯ</b>	
Не спорьте с природой! .....	70
<b>ВЯЧЕСЛАВ ХАСНУЛИН</b>	
Благоприятные дни .....	72
<b>ГЕННАДИЙ МУРАВЬЕВ</b>	
Будьте готовы! .....	75
<b>КАРЕН ЦЕБРОФФ</b>	
Европейская йога .....	77
<b>ИГОРЬ ГАВРИЛОВ-АВЕРЧЕНКО</b>	
Что спасло меня от маразма .....	83
Без подробностей .....	87
<b>ВАЛЕРИЙ АЛЕКСАНДРИН</b>	
Закоулки гениальности .....	91
Календарь православных постов и праздников ..	98
Коэффициент эрудиции .....	101
<b>ВИЛЬЯМ ШЕКСПИР</b>	
Сонеты .....	102
<b>ЛЕОНИД УРБАНОВИЧ</b>	
Книппер и Чехов .....	104

Подписаться на журнал  
**«Будь здоров!»**  
и на приложение **«60 лет — не возраст»**  
можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны  
Подписные индексы:  
**«Будь здоров!» — 73035**  
**«60 лет — не возраст» — 79922**  
Общий каталог «Роспечати», стр. 135 (для Москвы — стр. 142)

У нас самая низкая подписная цена  
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья



# Право на радость



Фото Ли Е Сик (Ю.-Сахалинск)

Скажите, часто ли вас посещает беспричинная радость? Просто от факта своего существования на земле? К сожалению, в беспричинной радости многие видят проявление примитивности. Думаю, такие «антирадостные» установки формируются еще в детстве

«Будь серьезнее!», «Ну что ты хихикаешь по всякому поводу!», «Прекрати смеяться, ничего смешного здесь нет!» — часто говорят родители детям. И дети постепенно усваивают так называемый трезвый взгляд на действительность. А сакраментальная фраза «давайте смотреть на вещи реально», как правило, означает: «давайте подумаем о самом плохом из того, что может случиться».

Такой «реализм», по мнению психологов, отрицательно сказывается на

душевном здоровье. Когда человек слишком пессимистично оценивает неблагоприятную для себя ситуацию и не находит выхода из тупика, ему грозит депрессия. Гораздо более продуктивна в этом случае «позитивная иллюзия». Психологи считают, что душевное благополучие более всего зависит от высокой самооценки и оптимистического отношения к жизни — пусть даже для того и другого нет достаточных оснований! Позитивные иллюзии позволяют не только радовать-



ся жизни и творчески трудиться, они облегчают и заботу о других. Положительный взгляд на вещи, даже если он уводит от реальности, помогает так или иначе найти выход из сложной ситуации.

Большинство людей воспринимают радость как нечто случайное, не зависящее от них и готовы ждать того момента, когда она свалится к ним с небес. Лучше поступать по-другому — самим искать и находить радости в жизни. Люди, умеющие создавать для себя положительные эмоции, практически негибемы.

Я вспоминаю своего друга Джеральда Коффи, который провел семь лет во вьетнамском плену. Он сумел не только выжить, но и сохранить психическое здоровье. Джеральд изо дня в день культивировал в себе положительные эмоции. Он разработал специальный комплекс физических упражнений, сочинял музыку и стихи, удерживая их в памяти — карандаша и бумаги у него не было. Он приучал себя с удовольствием есть тюремную пищу, с интересом наблюдать жизнь тюремных крыс, тараканов, муравьев, мух и комаров. Лишенный самого необходимого, Джеральд находил смысл существования в самых простых вещах. «Не стану уверять, что на меня не давили тоска и одиночество, — рассказывал он потом, — но постепенно я научился мириться с ними и даже извлекать из них пользу для себя».

А теперь приведу прямо противоположный пример — как можно утратить способность радоваться при вполне благополучной жизни.

Средний американец смотрит телевизор примерно четыре часа в день. Я знаю немало людей, прямо-таки одержимых новостями: они воспринимают мир только через экран телевизора. Какое-то время я и сам смотрел

телевизор до полуночи, а едва проснувшись, был готов скорбеть о «сложном международном положении». Радость жизни угасла, решительно все утрачивало смысл. Как можно радоваться жизни, когда в мире столько страданий, столько насилия!

Однажды близкий друг сказал мне: — Забудь о телевизоре. Постоянный показ насилия искажает восприятие реальности. Когда люди видят только зло и чувствуют свое бессилие перед ним, их нормальные эмоции подавляются и безрадостная перспектива во всех областях жизни кажется им единственно возможной.

Решай не мировые проблемы, а те, которые зависят именно от тебя, — дома, на работе. Помогай, кому можешь. А новости достаточно смотреть раз в неделю. Вот увидишь, события в мире будут вполне успешно развиваться и без твоего неусыпного внимания.

Я последовал этому совету. Теперь всю необходимую информацию я получаю, слушая разговоры на работе, в транспорте или на прогулке, и этого вполне достаточно. Ко мне вернулась жизнерадостность: я радуюсь успехам сына в гимнастике, урожаю помидоров, выращенному женой на балконе, новой шляпе, подаренной мне ко Дню Благодарения, пьянящему воздуху наступающей весны... Но все эти события я научился ценить далеко не сразу.

Однажды я решил записать все то, что поддерживает и питает мою жизнерадостность. Этот «список радостей» оказался очень коротким. Он состоял всего из трех строчек:

1. Возможность поваляться в постели до полудня.
  2. Походы по красивым и интересным местам.
  3. Гольф, футбол, шахматы.
- Идея «списка радостей» проста: чем больше человек находит пово-



дов для улыбки, тем более жизнерадостным он становится. Я купил карманную записную книжку и стал повсюду носить ее с собой. Я записывал в нее все, что вызывало у меня улыбку. Сначала это было не так легко, ведь мы активнее реагируем на плохое, чем на хорошее. Но постепенно моя книжка заполнялась.

Когда несколько лет спустя я предложил аудитории старше сорока лет за пять минут набросать «список радостей», то у большинства в нем оказалось не более трех строк, как и у меня когда-то. Определенно, я был не единственным человеком на земле, воспринимавшим слова *реалистичный, профессиональный, взрослый как серьезный, скованный, скучный*

Я продолжаю искать поводы для радости, веселья, счастья в самых обыденных вещах — послеобеденной прогулке на свежем воздухе, коллекционировании смешных поздравительных открыток, дрессировке любимой собаки. Мой «список радостей» уже разросся почти до трехсот пунктов, в сложной ситуации я достаю его, перечитываю — и ко мне возвращается хорошее настроение.

Улыбка — вот спасительное средство от всех проблем.

Не так давно я присутствовал на обеде. Одна из женщин, видимо, очень хотела произвести впечатление на гостей. Она надела красивое дорогое платье, но не позаботилась о выражении своего лица. На нем было написано, что она всегда всем недовольна. А ведь выражение лица для человека, желающего произвести благоприятное впечатление, гораздо важнее одежды.

Однажды мой друг, директор крупной фирмы, сказал мне, что он скорее примет на работу неопытную девушку, не забывающую улыбаться,

чем доктора философии с постным лицом.

Я просил многих людей побольше улыбаться в течение недели, а затем рассказать мне о результатах эксперимента. Вот один рассказ: «Я женат почти двадцать лет, и в последнее время мы с женой не обменивались за день и двумя десятками слов. Пообещав вам провести эксперимент, я, сядя завтракать, приветствовал жену улыбкой и словами: «Доброе утро, дорогая». Вы предупреждали меня, что она может удивиться, но вы недооценили ее реакцию. Она была просто потрясена. Она села на краешек стула и заплакала... Уже на протяжении месяца я с улыбкой повторяю ей эти слова каждое утро. Такая переменная в моем поведении принесла за этот месяц в наш дом больше счастья, чем его было у нас за последние десять лет».

Все на свете ищут счастье — и существует один верный способ найти его. Научитесь управлять своим настроением и постарайтесь видеть во всем хорошую сторону. Поверьте, счастье больше зависит от наших внутренних установок, чем от внешних условий.

Древние китайцы сложили пословицу, которую каждому из нас полезно помнить: «Человек без улыбки на лице не должен выходить на улицу».

Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Она длится мгновение, а в памяти остается порой на всю жизнь. Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее. Улыбка приносит счастье в дом, создает атмосферу доброжелательности в деловых отношениях и служит паролем для друзей. Она — отдохновение для уставших, солнечный луч для тех, кто пал духом, лучшее лекарство от всех болезней.



# Зачем вызывать «скорую»?

Телефон «03» известен в нашей стране любому. Набирая этот номер, человек, попавший в беду, рассчитывает быстро получить высокопрофессиональную врачебную помощь. Но всегда ли врач, приехавший на «скорой», может оказать ее? В каких случаях вызов «скорой помощи» необходим и оправдан, а когда лучше действовать иначе?

Вызывать «скорую» необходимо при серьезной угрозе здоровью и жизни, то есть в экстренных случаях (кровотечение, отравление, ДТП и т.п.). Кроме «скорой», существует служба неотложной помощи. Ее бригады выезжают по более легким поводам, которые врачи «скорой» могут считать недостаточно серьезными — им есть с чем сравнивать! Например, «неотложку» надо вызывать при резких скачках давления, обострении хронических заболеваний и т.п. У «неотложки» свой номер телефона, который можно узнать в районной поликлинике. Врачи неотложной помощи не хуже, чем их коллеги из «скорой помощи», могут облегчить состояние больного.

Однако обе эти экстренные медицинские службы только снимают симптомы и доставляют пострадавших в больницу. Перед ними не стоит задача системного лечения. Чтобы лишний раз без надобности не подвергать свой организм воздействию сильнодействующих лекарств (а именно ими в основном и пользуются вра-

чи, оказывая экстренную помощь), не спешите вызывать «скорую» по любому поводу. Сначала обдумайте, какой вид медицинской помощи вам больше подойдет. Вызывайте «скорую» только тогда, когда без немедленного вмешательства врача жизнь больного может оказаться под угрозой.

Итак, оценив ситуацию, вы приняли решение о необходимости вызова «скорой помощи». Как себя вести, чтобы не терять драгоценных минут?

Когда вы наберете «03», диспетчер задаст вам несколько обязательных вопросов. Вы должны быть к ним готовы. Еще лучше, если вы не станете дожидаться вопросов диспетчера, а сами предоставите ему необходимую информацию, которая заключается в следующем:

- ✓ пол больного,
- ✓ примерный возраст,
- ✓ что случилось,
- ✓ когда случилось,
- ✓ какие проявления заставили вызвать «скорую».



- ✓ что вы предприняли,
- ✓ точный адрес,
- ✓ номер телефона, с которого звоните,
- ✓ свои фамилия, имя, отчество.

Если после вызова прошло 10 минут, ситуация очень острая, а «скорой» еще нет, можно сделать повторный вызов. Можно напоминать о себе через каждые 10 минут (но не чаще!), пока врач не приедет. Не стесняйтесь этой меры, если она действительно оправдана обстоятельствами.

Пока бригада «скорой помощи» спешит к вам на вызов, не теряйте времени, сделайте то, что в ваших силах, чтобы облегчить состояние больного. Хорошо, если рядом с больным или пострадавшим есть человек, умеющий оказывать первую помощь. Но есть здесь и обратная сторона медали. Неумело оказанная помощь может нанести вред. Поэтому, если вы обладаете навыками первой медицинской помощи, не теряйте ни минуты. Действуйте решительно, но обдуманно. Если не знаете, что делать, лучше до приезда «скорой» ничего не предпринимать. Запомните главный принцип врача: «Не навреди!».

В любом случае не оставляйте больного одного, помогите ему принять удобное положение, успокойте, скажите, что «скорая» уже едет. Кроме медицинской помощи, человеку, оказавшемуся в беде, необходима моральная поддержка.

Лечение начинается задолго до того, как врач увидит больного. Получив вызов, он уже решает, как будет оказывать помощь, что из оборудования и медикаментов потребуются в первую очередь. И если причина вызова указывается неверно, врач может быть не готов к оказанию по-

мощи. Бывали случаи, когда «скорую помощь» вызывали по поводу отравления, а оказывалось, что у больного инфаркт миокарда. Врач собирался сделать промывание желудка и все необходимое для этого, тогда как требовалось срочно сделать электрокардиограмму. В результате было потеряно драгоценное время. Чтобы избежать такой ошибки, когда вызываете «скорую», говорите только о том, что знаете наверняка (видите, слышите, чувствуете). Не пытайтесь самостоятельно ставить диагноз. Описывайте исключительно симптомы. Боль в груди называйте болью в груди, а не инфарктом или пневмонией, боль в животе — болью в животе, а не аппендицитом или отравлением и т.п. Не старайтесь употреблять медицинские термины, описывайте симптомы как можно проще — так вас быстрее поймут. Часто человек сам не может определить, что именно является источником боли. При инфаркте, например, типичны так называемые иррадиирующие (отдающие) боли, которые могут ощущаться в плече, шее, челюсти, животе, даже в пальце, хотя на самом деле страдает сердце. Поэтому надо просто сказать, что вы чувствуете. Врач сделает вывод сам.

Назовите место локализации боли (где болит), опишите ее характер (например, тянущая, жгучая, острая, пульсирующая), скажите, как долго продолжается боль (15 минут, день, неделю), усилилась ли она.

Исключения составляют обострения хронических заболеваний — здесь вы вряд ли ошибетесь. Если ранее у вас уже были приступы и вы знаете точно, с чем связано ухудшение самочувствия, следует сказать об этом врачу.

Если вы страдаете хроническими



заболеваниями, скажите об этом врачу. Не забудьте также указать, какие лекарства вы принимаете, на какие препараты у вас аллергия. Если вы выпили лекарство, пытайтесь справиться с болью, скажите какое и сколько.

Нельзя не затронуть один специфический, но важный момент. Если вы принимали алкоголь незадолго до вызова «скорой», не стесняйтесь поставить в известность врача и не занижайте дозу. Алкоголь, как и лекарственные препараты, оказывает действие на организм, меняя реальную клиническую картину. Алкогольное опьянение не является поводом для отказа в оказании медицинской помощи, врач в любом случае обязан вас осмотреть.

Не забудьте назвать точный адрес. Вы не поверите, но бывало и такое: пациент правильно описывал симптомы, рассказывал, чем болеет и какие лекарства принимал, и... вешал трубку, забыв назвать адрес.

Укажите ориентиры, которые помогут шоферу «скорой» быстрее добраться до вас.

Ориентирами может служить все, что поможет найти нужный дом (въезд в арку, рекламный щит, название магазина, расположенного в вашем доме и т.п.). Но все подробности — только после того, как диспетчер запишет адрес: улицу, номер дома, корпус, код, номер квартиры, этаж. Хорошо, если кто-то из близких выйдет на улицу, чтобы встретить машину «скорой помощи».

Постарайтесь сохранять спокойствие. Не впадайте в панику!

Врач обязан быть собранным и действовать четко несмотря ни на что — такая уж у него работа. Но па-

циенту не менее важно сохранять мужество и здравый смысл. Этот совет касается не только самого больного, но и его родственников. Вот случай. «Скорая» приехала к пожилому мужчине с подозрением на инфаркт. Больной вел себя героически, а его жена не сумела справиться с волнением. У нее началась истерика, и врач был вынужден оказывать помощь ей. Хотела ли эта женщина осложнить работу медиков? Конечно нет, просто не смогла держать себя в руках.

На вопросы врача отвечайте четко и точно. Вы вызвали «скорую», врач приехал и готов оказать вам помощь. Теперь вы должны рассказать врачу, что с вами происходит. Не будьте многословны. Опишите основные симптомы. Нет более важной информации, чем та, которая исходит от самого пациента, но лишь в том случае, если она объективна. Пространными рассуждениями вы можете сбить врача с толку, отвлечь его.

Не спешите отказываться от госпитализации.

Если после осмотра и оказания помощи на месте врач скажет, что больного необходимо отвести в стационар, отнеситесь к его словам серьезно. Иногда возникает необходимость в дополнительных исследованиях, и их проще всего сделать в больнице. После этого вы сможете отказаться от госпитализации и вернуться домой. Но если «скорая» уедет, оставив вас дома (силой в больницу не увозят), а ваше состояние ухудшится, повторного приезда врача будет добиться гораздо сложнее. К тому же тщательное обследование проводить все равно придется.



Мартин Дж. Салливан,  
доктор медицины, США

ПРОФИЛАКТИКА

# 24-дневная программа предупреждения инфаркта

Когда 63-летняя Бетти Браун пришла в Медицинский центр при университете Дьюка в Дурхаме (Северная Каролина), состояние ее здоровья было угрожающим: уровень холестерина низкой плотности («плохого» холестерина) превышал верхний допустимый предел — 190 мг%, давление крови не опускалось ниже 180/100, сахар в крови подскочил до 150 мг% (верхний предел нормы — 110%, или 6,1 ммоль/л). Ее беспокоили частые боли за грудиной и одышка. Она испытывала постоянное нервное напряжение дома и на работе, с которым была не в состоянии справиться. После обследования врачи предупредили Бетти, что, если она не изменит свой образ жизни и не примет экстренные меры, инфаркт миокарда не заставит себя долго ждать. Ее состояние определили как предынфарктное.

Примерно через месяц после того, как Бетти Браун начала новую жизнь, уровень «плохого» холестерина снизился до 120 мг%, давление крови нормализовалось и составляло теперь 135/80, сахар в крови опустился до 100 мг%. Бетти стала спокойнее относиться к трудностям, которые раньше ставили ее в тупик.

Такого результата она достигла, следуя 24-дневной программе предупреждения инфаркта, разработанной в Медицинском центре при уни-

верситета Дьюка. В этой программе достижения современной кардиологии оптимально сочетаются с эффективными методами немедикаментозной терапии. Осваивая каждый день новое полезное правило, можно за 24 дня значительно изменить свой образ жизни и потом придерживаться его всю жизнь.

Программа адресована в первую очередь тем, кому угрожает инфаркт, но может применяться и чисто профилактически — чтобы не допустить такой угрозы. А тем, кто уже перенес инфаркт, эта программа сослужит неоценимую службу в сочетании с некоторыми дополнениями, о которых будет сказано ниже. Благодаря этим мерам, им удастся снизить более чем наполовину приступы стенокардии и вероятность повторного инфаркта. Они получают возможность вести активную жизнь.

## Здоровое питание

**День  
1-й**

Пейте зеленый чай. Он содержит несколько мощных антиоксидантов, которые снижают уровень холестерина и помогают нормализовать давление крови. Залейте 3 ч. ложки зеленого чая 0,5 л кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Этого количества хватит на день.



**День  
2-й**

Пересмотрите количество жиров в рационе. Ограничьте количество животных жиров, в том числе молочных, до 25% от общей калорийности дневного рациона. У тех, кому уже поставлены диагнозы «ишемическая болезнь сердца» или «гипертоническая болезнь», доля животных жиров в рационе должна быть еще меньше — 15–20 %.

**День  
3-й**

Воспользуйтесь итальянским «лекарством». Наиболее полезным среди растительных жиров считается оливковое масло. Старайтесь заменять им другие виды жиров. Отдавайте предпочтение нерафинированному оливковому маслу холодного отжима, поскольку оно содержит рекордное количество антиоксидантов, полезных для сердца и сосудов.

**День  
4-й**

Ешьте больше продуктов, содержащих грубую клетчатку. Исследования показывают: чем больше в пище клетчатки, тем меньше вероятность инфаркта. Ешьте хлеб из цельного зерна, добавляйте в различные блюда пшеничные и овсяные отруби. Норма — не менее 20 г клетчатки в день.

**День  
5-й**

Ешьте больше рыбы. Насыщенные жиры мяса способствуют закупорке артерий. В жирных сортах рыб (таких, как палтус) совсем другой жир, способствующий рассасыванию холестериновых бляшек в пораженных атеросклерозом артериях. Специалисты из университета Дьюка полагают, что даже одного рыбного блюда в неделю может быть достаточно, чтобы снизить риск неожиданного инфаркта на 50%. Можно вместо рыбы принимать в виде пищевой добавки рыбий жир, содержащий жирную кислоту омега-3.

10

**День  
6-й**

Пейте соки. Апельсиновый сок содержит фолиевую кислоту, которая снижает уровень гомоцистеина, являющегося фактором риска инфаркта. Виноградный сок богат флавоноидами и содержит ресвератрол. Вещества обеих этих групп обладают антиоксидантным действием и препятствуют образованию тромбов, способных закупорить артерии и привести к инфаркту. Ежедневно надо выпивать 2 стакана свежеприготовленного фруктового сока — лучше всего апельсинового или виноградного.

**День  
7-й**

Овощи и фрукты — основные продукты питания. Ешьте ежедневно от 5 до 7 видов разных овощей и фруктов. Особенно полезна капуста — белокочанная, цветная, брюссельская, брокколи, в которой содержатся полезные для сосудов и сердца антиоксиданты и другие ценные биологически активные вещества.

**День  
8-й**

Ешьте орехи. Орехи содержат полезные ненасыщенные жиры и растительные белки. Как показывают исследования и практический опыт, употребление всего 150 г очищенных орехов (грецких, фундука, кешью, арахиса и др.) в неделю у некоторых пациентов снижает риск сердечной болезни и инфаркта на треть. Однако увлекаться орехами не следует, поскольку это очень калорийные продукты, способствующие увеличению веса.

**День  
9-й**

Используйте новый вид маргарина. Обычный маргарин содержит так называемые транс-изомеры ненасыщенных жирных кислот, способствующие повышению уровня холестерина. Новый вид маргарина «бенекол» не содержит транс-изомеров. Кроме того, в нем имеются ценные вещества —

\* П  
рина е  
пока лу  
маргари



стеролы, благодаря которым уровень холестерина снижается на 7–14 %\*.

**День 10-й** Добавляйте в различные блюда льняное семя. Это один из самых богатых источников жирных кислот типа омега-3. В исследованиях канадских кардиологов было установлено, что регулярное употребление льняного семени в пищу обеспечивает надежную защиту от образования тромбов и закупорки артерий, приводящей к инфаркту. Риск инфаркта снижается на 46 %. В день достаточно 2 ст. ложек льняного семени, которое можно добавлять в кашу, салаты и другие блюда. Храните льняное семя в холодильнике.

**День 11-й** Немного спиртного полезно. Исследования подтверждают пользу небольших доз спиртных напитков для укрепления сосудов и сердца. Тем, у кого нет страсти к спиртному и кто не страдает гипертонией, для профилактики инфаркта рекомендуется принимать от 25 до 50 мл алкоголя в день. Лучше всего выпивать один бокал красного сухого вина, содержащего помимо алкоголя биологически активные вещества, полезные для укрепления сердечной мышцы.

**День 12-й** Ешьте продукты из сои. Во многих странах соевые продукты становятся все более популярными, поскольку они играют большую роль в профилактике болезней сердца. Соевое молоко, творог тофу, заменители мяса и другие продукты из сои содержат ценные белки, благодаря которым снижается уровень холестерина в крови.

\* По нашим данным, этот вид маргарина еще не появился в России. Поэтому пока лучше резко ограничить потребление маргарина (прим. ред.).

## Физические нагрузки

**День 13-й** Больше двигайтесь. Регулярная дозированная физическая нагрузка, как показывают многочисленные исследования, снижает риск инфаркта наполовину. Движение более эффективно влияет на сердце, чем лучшие антихолестериновые препараты. Достаточно уделить тренировке несколько часов в неделю. Доктор Стивен Блеир из клиники Купера в Далласе рекомендует начинать с 2–3 пеших прогулок в день по 15 минут. Со временем продолжительность прогулок желательно увеличить до 45 минут и совершать их 4–5 раз в неделю.

**День 14-й** Разнообразьте физическую нагрузку. Наиболее полезные физические упражнения — те, которые приносят удовольствие. Не ограничивайтесь пешими прогулками, чередуйте их с бегом трусцой, велосипедными или лыжными прогулками, плаванием, гимнастикой. Для многих наиболее приятными и увлекательными будут танцы под музыку в умеренном темпе. Выбирайте то, что вам больше нравится.

## Положительные эмоции

Ваше психическое состояние, настроение и отношения с окружающим миром не менее важны для здоровья сердца, чем уровень холестерина. Химические сигналы, которые поступают в сердце при стрессе, беспокойстве и тревоге, подавленности и гневе, вызывают сужение (спазмы) артерий, ухудшают кровоснабжение сердца, повышают давление крови и частоту пульса. Все это создает предпосылки для инфаркта.



**День  
15-й**

Будьте самим собой. Одна из самых главных причин стресса кроется в том, что люди бывают постоянно вынуждены жить в противоречии с собственными чувствами. Спросите себя: делаю ли я то, что мне хочется? чем вызвана необходимость делать то, что не свойственно моей природе? Когда удастся установить, что мешает вам быть самим собой, легче будет найти выход из создавшегося положения. В противном случае угроза инфаркта резко возрастает.

**День  
16-й**

Практикуйте психическое и физическое расслабление. Лежа на спине или сидя в удобной позе, старайтесь максимально расслабить все тело и отвлечься от всех мыслей. Можно поочередно концентрировать внимание на отдельных частях тела и представлять, как они снабжаются свежей оздоравливающей кровью, постепенно разогреваются, как в руках и ногах появляется чувство тяжести.

Существует много техник ауто-тренинга, дыхательной гимнастики, йоги, овладение которыми позволяет в течение 5-10 минут освободиться от стресса, испытать прилив сил и бодрости, почувствовать себя комфортно.

**День  
17-й**

Постройте свой духовный мир. Исследования свидетельствуют, что люди, увлеченные духовной идеей, живут дольше и реже подвергаются инфаркту. Психологи советуют как можно чаще общаться с людьми, разделяющими ваши убеждения. Полезно также ежедневно в течение 20 минут заниматься медитацией: сидя с закрытыми глазами, мысленно повторять какой-либо звук, заветное слово или фразу, вызывающую у вас душевный комфорт.

**День  
18-й**

Окружайте себя людьми. Прочные дружеские связи, доброжелательные отношения с близкими, друзьями, соседями, коллегами по работе помогают преодолевать тревогу, беспокойство и депрессию — факторы, приводящие к инфаркту. Регулярно отмечайте памятные даты, праздники в кругу родных.

**День  
19-й**

Научитесь не гневаться. Повышенная раздражительность со вспышками гнева могут увеличить вдвое риск инфаркта в течение двух часов после взрыва негативных эмоций. Если у вас бывает такое состояние, постарайтесь проанализировать его, задав себе такие вопросы:

✓ действительно ли причина моего гнева так существенна для меня?

✓ соответствуют ли мои мысли и чувства той реакции, которую я демонстрирую?

✓ как выглядит мое поведение в гневе, если посмотреть со стороны?

✓ стоит ли ставить под угрозу свое здоровье и даже жизнь, теряя контроль над своим эмоциональным состоянием?

Ответив на эти вопросы, вы наверняка станете более философски относиться к ситуациям, вызывавшим у вас раньше гнев, постараетесь обходить острые углы.

### Профилактические препараты

Витамины, минеральные вещества, антиоксиданты, лекарственные растения и медикаменты, в которых нуждается ваше сердце, надо подбирать с учетом своих индивидуальных особенностей. Кроме того, некоторые из приведенных ниже средств могут

не с  
лека  
рите

**День  
20-й**

нов  
лив  
забо  
рай  
рых  
лиев  
не б

**День  
21-й**

мол  
кото  
ружа  
нем  
про  
вреж  
Одн  
сред  
кало  
майт  
родн  
Люд  
лени  
вита  
лиру  
щев  
тител  
куру  
минд

**День  
22-й**

чику  
нок д  
ления  
тромб  
тромб  
артер  
ние с  
ки ар  
лесте



не сочетаться с принимаемыми вами лекарствами. Поэтому лучше предварительно посоветоваться с врачом.

**День 20-й** Принимайте поливитамины с антиоксидантным действием. Исследованиями установлено, что регулярный прием поливитаминов помогает снизить риск заболевания сердца на 24%. Выбирайте такие поливитамины, в которых содержится не менее 0,4 мг фолиевой кислоты, 500 мг витамина С и не более 50 мг витамина В<sub>6</sub>.

**День 21-й** Защитите сердце от свободных радикалов. Свободные радикалы — это осколки молекул или химических элементов, которые попадают в организм из окружающей среды или образуются в нем в результате окислительных процессов. Свободные радикалы повреждают стенки сосудов и сердца. Одним из наиболее эффективных средств защиты от свободных радикалов является витамин Е. Принимайте от 200 до 400 МЕ (международных единиц) витамина Е в день. Людям, склонным к повышению давления крови, прием более 100 МЕ витамина Е надо проводить, контролируя давление. Самые богатые пищевые источники витамина Е — растительное масло (подсолнечное, кукурузное), семена подсолнечника, миндаль, арахис.

**День 22-й** Ешьте чеснок. Для снижения риска инфаркта три раза в день съедайте по одному зубчику чеснока (примерно 300 мг). Чеснок действует по нескольким направлениям: предупреждает слипание тромбоцитов крови и образование тромбов, которые могут закупорить артерии; предупреждает повреждение стенок артерий; защищает стенки артерий от отложения на них холестеринавых бляшек, вызывающих

сужение артерий и способствующих их закупорке. Тем, кто плохо переносит чеснок, рекомендуется принимать пищевые добавки на основе чеснока, не обладающие запахом и не раздражающие слизистую желудка.

**День 23-й** Увеличьте потребление селена. Селен — один из мощных антиоксидантов, защищающих организм (вместе с витаминами С и Е) от свободных радикалов. Он предотвращает образование угрожающих жизни тромбов, изменяет соотношение «хорошего» и «плохого» холестерина в крови в пользу «хорошего» и в целом заметно снижает риск инфаркта. Витамины С и Е улучшают усвоение селена. Принимайте в день 0,1 мг (100 мкг) селена в составе поливитаминов или в виде отдельной пищевой добавки. Основные пищевые источники селена — мясо, печень, почки, зерновые продукты.

**День 24-й** Принимайте аспирин. Имеются достоверные научные данные, что ежедневный прием одной детской таблетки аспирина (80 мг — примерно четверть таблетки для взрослых) или таблетки специально выпускаемого для сердечников аспирина под названием тромбо-АСС снижает риск инфаркта на 30–50%. Принимайте аспирин во время еды. Следует только учесть, что аспирин противопоказан при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки и иногда вызывает аллергию. В подобных случаях обычно рекомендуется принимать аспирин в защитной оболочке.

### Дополнительные меры

Для тех, кто уже перенес инфаркт, существует угроза его повторения. Чтобы избежать этого, в дополнение



к 24-дневной программе надо принимать более жесткие меры профилактики.

Прежде всего обсудите с врачом, какие лекарства вам необходимы, чтобы помочь пострадавшему от инфаркта сердцу справляться с нагрузками в повседневной жизни. Возможно, врач назначит лекарства для снижения холестерина в крови (например, статины, никотиновую кислоту). Пройдите специальные исследования коронарных артерий, чтобы выяснить, нуждается ли вы в хирургическом вмешательстве. Дело в том, что если инфаркт произошел



вследствие закупорки одной из коронарных артерий, весьма вероятны поражения и других коронарных артерий.

При стенокардии и хронической сердечной недостаточности полез-

14

ным может оказаться природный продукт *аргинин* — аминокислота, входящая в состав многих белков. Исследования, проведенные в клинике Майо в Рочестере, показали, что регулярный прием аргинина по 1 г три раза в день значительно улучшает кровоток в пораженном инфарктом сердце.

Другой полезной пищевой добавкой является *карнитин* — витаминоподобное вещество, содержащееся в молочных продуктах и мясе. Голландские исследователи считают, что прием карнитина дважды в день по 1 г улучшает функцию сердца, а итальянские врачи установили, что регулярный прием карнитина более чем в 10 раз снижает риск смертельного исхода при повторном инфаркте. Ученые также считают, что карнитин оказывает омолаживающее действие на сердце.

Третьей пищевой добавкой, рекомендуемой при стенокардии, атеросклерозе коронарных артерий и хронической сердечной недостаточности, является *кофермент Q10*. Прием этого кофермента по 50 мг три раза в день улучшает насосную функцию сердца, уменьшает приступы стенокардии и нарушения ритма сердца.

И наконец, очень важная пищевая добавка, привлекавшая внимание кардиологов в последнее время, — всем давно известный *рыбий жир*. Достаточно принимать 1 г рыбьего жира в капсулах в день, чтобы уменьшить риск повторения инфаркта.

Перевод с английского  
Бориса Бочарова



Марина Маевская,  
кандидат медицинских наук

МЕДИЦИНА

# ГЕПАТИТ: диагноз или приговор?

Известно, что воспалительный процесс в печени, или гепатит, вызывают вирусы А, В, С, D и Е. Кроме них открыты вирусы F, G, TTV, но их роль в повреждении печени пока до конца не изучена.

Возбудители гепатита подразделяются по характеру передачи инфекции: А и Е попадают к человеку через рот при несоблюдении правил гигиены. Чаще всего инфекция распространяется в плохих санитарных условиях, при скученности людей, через воду, зараженную вирусом.

Гепатиты А и Е протекают в виде острого процесса и, как правило, заканчиваются выздоровлением. Хотя следует заметить, что вирус Е бывает очень опасен на последних сроках беременности.

Особое внимание гепатологов всего мира сейчас привлечено к вирусам В и С, которые вызывают тяжелое поражение печени. О них я и хочу рассказать подробнее.

## В чем опасность вирусов В и С

Оба этих возбудителя передаются от больного к здоровому человеку преимущественно через кровь. Они вызывают хроническое воспаление печени, которое, если его не лечить, может длиться десятилетиями, иногда приводя к тяжелым последствиям.

Вирус В (иногда вместе с D, который активен только в содружестве с В) приводит к развитию как острого, так и хронического воспалительного процесса в печени. К сожалению, этот вирус очень распространен, и по данным Всемирной организации здравоохранения, количество вирусоносителей растет.

Гепатитом С чаще всего заболевают те, кто употребляет наркотики внутривенно, в основном — молодые люди. Острый период при инфицировании им обычно протекает скрыто и выявляется только при исследовании специфических показателей крови. Особенно тяжелое поражение печени выявляется при одновременном алкогольном и вирусном воздействии.

## Не заболели ли вы?

Об этом говорят характерные симптомы. *Острый гепатит* начинается с преджелтушного периода, который длится в среднем неделю. В это время человек может ощущать недомогание, потерю аппетита, тошноту, боли в суставах, у него порой повышается температура. Характерно изменение испражнений: кал становится светлым, а моча, напротив, темнеет. Все эти симптомы исчезают с появлением желтухи. Полное выздоровление в зависимости от инди-



видуальных особенностей организма больного занимает разные сроки — от нескольких недель до нескольких месяцев. Недомогание и плохой аппетит могут сохраняться еще дольше.

Признаки хронического гепатита — слабость и повышенная утомляемость, возникающие при обычных нагрузках, которые раньше человек хорошо переносил. Это так называемый астенический синдром. При этом иногда в области печени (в верхнем правом отделе живота) ощущаются боль или чувство дискомфорта.

Что касается вирусного гепатита С, то при нем желтухи и прочих печеночных симптомов чаще всего не бывает. Обычно инфицированные люди узнают о наличии у них вируса С случайно, при сопутствующем обследовании. Иногда молодые люди, знаящие, что из-за употребления наркотиков они входят в группу риска, обследуются и без признаков недомогания. И это помогает вовремя обнаружить вирус.

Итак, зачастую единственный верный симптом, который может обнаружить у себя человек, заболевший хроническим гепатитом, — необъяснимая слабость. Но слабость возможна и при других заболеваниях. Как же не пропустить начало болезни, когда помощь врача наиболее действенна? Выход один — считаться с этим симптомом, идти с ним к врачу. А врач на основании своих знаний и опыта наметит тактику обследования. Особенную бдительность надо, конечно, проявлять тем, у кого повышен риск заболеть гепатитом.

#### Группы риска

Как уже говорилось, первую группу риска составляют наркоманы. Опасности инфицирования подвержены также люди, которым прихо-

дится прибегать к процедурам гемодиализа или многократно переливать кровь и ее продукты. Впрочем, заразиться можно и при обычных лекарственных инъекциях, и при удалении зуба, и даже делая маникюр в парикмахерской, — словом, везде, где есть контакт через кровь.

Гепатитом В можно заразиться не только через кровь, но и половым путем. Кроме того, беременная женщина, если она инфицирована, может заразить будущего ребенка.

Вирус гепатита С при стабильных сексуальных отношениях практически не передается от одного партнера к другому. Бытовой путь заражения гепатитом С (через пищу, посуду) практически невозможен.

Поскольку вирус гепатита С был открыт сравнительно недавно, в 1989 году, то всем людям, до этого подвергавшимся оперативным вмешательствам или переливанию крови, целесообразно пройти обследование, чтобы не пропустить малосимптомную форму заболевания. Ну и, естественно, активно должны тестироваться на вирусный гепатит все, кто входит в группы риска.

#### Как ставится диагноз

Вирусный гепатит диагностируется с помощью анализов крови — специальных тест-систем. Главным признаком заболевания является повышение уровня специфического печеночного фермента — аланиновой аминотрансферазы (АЛТ). Однако уровень АЛТ не всегда отражает степень воспаления печени, особенно при вирусном гепатите С. Тогда проводится пункционная биопсия органа: тонкой иглой под местным обезболиванием у больного берут кусочек ткани печени и исследуют ее под микроскопом. Это позволяет

безоп  
воспа  
соотве  
наибо  
Ви  
выявл  
щих в  
только  
теля,  
ществ  
русное  
но тог  
вания  
нии. Д  
ные сл  
ческой

Хотя  
что вир  
серьезн  
нельзя  
ванием  
торых сл  
человек  
возникн  
печени,  
может п  
иногда и  
годами  
воспале

Пока  
позволя  
зять, как  
у челове  
ным гепа  
Почем  
много гов  
патита С  
впечатле  
опаснее  
лиса и во  
жалению,  
стимул. Н  
первыми  
что вирус



безошибочно определить степень воспаления и стадию заболевания и, соответственно, решить вопрос о наиболее оптимальном лечении.

Вирусы гепатита В и С в организме выявляют с помощью соответствующих вирусных маркеров. Важно не только установить наличие возбудителя, но и определить форму его существования, потому что противовирусное лечение наиболее эффективно тогда, когда возбудитель заболевания находится в активном состоянии. Для этого используются доступные специальные методы серологической и молекулярной диагностики.

### Правда и вымысел о вирусном гепатите

Хотя сейчас много говорится о том, что вирусный гепатит С представляет серьезную угрозу для жизни, его нельзя считать фатальным заболеванием. Да, действительно, в некоторых случаях, если инфицированного человека не лечить, у него может возникнуть хроническое воспаление печени, которое через два десятка лет может привести к циррозу печени, а иногда и к раку. Но у многих болезнь годами протекает как вялотекущее воспаление и не угрожает жизни.

Пока не существует критериев, позволяющих определенно предсказать, как будет развиваться процесс у человека, инфицированного вирусным гепатитом С.

Почему же в последнее время так много говорится о безысходности гепатита С? У многих может сложиться впечатление, что это заболевание опаснее СПИДа, туберкулеза, сифилиса и всех прочих инфекций. К сожалению, устрашение — мощный стимул. Наши зарубежные коллеги первыми обратили внимание на то, что вирусный гепатит С активно изу-

чается фармацевтическими компаниями, и это не случайно. Лечение его очень дорогостоящее. Например, в нашей стране эффективный курс лечения гепатита С стоит примерно 6 тысяч долларов. Естественно, оно доступно только очень состоятельным людям. А как быть тем, у кого нет таких денег? Этот вопрос мучителен для совестливого врача. С ним связана еще одна проблема, тоже имеющая нравственную основу.

Во всем мире существуют правила, по которым специалисты ведут больных гепатитами В и С. В частности, им должны назначаться только те препараты, которые прошли строгую клиническую апробацию. Однако в нашей стране это правило иногда игнорируется. В частности, широко рекламируются дорогие препараты *бионормалайзер* и *амиксин*, эффективность которых в лечении гепатитов В и С не доказана.

Гепатология — наука развивающаяся. На последней ежегодной встрече Европейской ассоциации по изучению печени мы услышали лекцию, которая не без юмора называлась «Срок истины в гепатологии». Лектор проследил, как менялись подходы к лечению заболеваний печени на протяжении нескольких десятков лет. Например, в 80-е годы утверждалось, что больным с алкогольным поражением печени рекомендуется принимать спиртное в малых дозах. Можно привести и другие рекомендации, звучащие сейчас нелепо. Они говорят о том, что в лечении печени нет раз и навсегда жестко регламентированных установок. Об этом должен помнить каждый врач.

### Лечение больных

Прежде всего замечу, что лечению подлежат лишь пациенты с ак-



тивной формой вирусных гепатитов В или С, остальные могут просто наблюдаться специалистом. Подходы же к лечению этих заболеваний могут быть разными.

Основной препарат в терапии хронических вирусных гепатитов — интерферон-альфа (ИФ-альфа), выпускаемый и под названиями роферон-А, интрон-А, реоферон и т.п. Дозы и длительность применения препарата при гепатитах В и С отличаются. Хотя ИФ-альфа доказал свою противовирусную активность в ходе многочисленных международных клинических испытаний, гепатологи не совсем удовлетворены его воздействием, потому что стойкий положительный эффект достигается не всегда. Кроме того, этот препарат оказывает побочные действия и стоит дорого. Поэтому надежнее применять схемы комбинированного лечения.

В частности, в лечении больных хроническим гепатитом С более эффективной, чем монотерапия ИФ-альфа, была признана его комбинация с препаратом *рибавирин*. При этом *рибавирин* рассматривается лишь как дополнение, призванное усилить действие интерферона. В лечении хронического гепатита В сегодня активно используется новая генерация антивирусных агентов — прежде всего препарат *ламивудин* (один или в комбинации с ИФ-альфа).

Однако следует заметить, что средства, способного окончательно уничтожить вирус гепатита С, пока не найдено. Основной целью лечения

является подавление процесса размножения вируса и уменьшение воспалительной активности в печеночной ткани.

### Как обезопасить себя от гепатита В и С?

Для профилактики вирусного гепатита В разработана специальная вакцина, которая с успехом используется в России. Вакцинацию рекомендуется пройти всем, кто состоит в группах риска.

А вот для профилактики вирусного гепатита С такая вакцина еще не разработана. Одна из причин, затрудняющих ее создание, — способность вируса постоянно видоизменяться. Поэтому основные меры по предупреждению гепатита С имеют социальный характер: это борьба с наркоманией, тщательное тестирование доноров крови, разработка государственной программы для заболевших.

Очень важно, чтобы человек, инфицированный гепатитом С, знал о своем заболевании и о том, как он должен себя вести. С этой целью на базе нашего отделения гепатологии Клиники пропедевтики внутренних болезней, гастроэнтерологии и гепатологии Академии имени И.М. Сеченова создана Школа для больных хроническим гепатитом. Проводя занятия, мы, врачи, не пугаем пациентов и не гарантируем им успех лечения, а учим их поддерживать свое стабильное состояние, возможности для нормальной и полноценной жизни.

Отделение гепатологии  
Клиники пропедевтики внутренних болезней,  
гастроэнтерологии и гепатологии  
Академии имени И.М. Сеченова  
☎ (095) 248-75-15



Светлана Болдуева,  
кандидат медицинских наук

АРТРОЗ

# Как помочь суставам?



Фото Александра Трофимова

Деформирующий артроз, иначе остеоартроз, — очень распространенное заболевание суставов, особенно у пожилых людей. Оно связано с нарушением функции суставного хряща, который служит амортизатором при движениях сустава.

Деформирующий артроз может быть следствием постоянной физической перегрузки, травмирующей суставы, например у спортсменов

или машинисток. К нему могут привести травмы суставов, избыточный вес, гиподинамия (малоподвижный образ жизни), приводящая к ухудшению кровоснабжения суставов.

При артрозе в болезненный процесс вовлекаются хрящ, который постепенно разрушается и истончается, костная ткань и внутренняя поверхность сустава (синовиальная оболочка). Сам сустав теряет подвижность.



При движениях возникают боли. В дальнейшем в патологический процесс вовлекаются мышцы, связки, сухожилия, и функция сустава еще более ограничивается.

Продолжительное время единственным симптомом заболевания бывают боли в суставах, возникающие при физической нагрузке, ходьбе, перемене погоды. На более поздней стадии заболевания, когда во всех суставных тканях наблюдаются грубые изменения, развивается воспалительная реакция. Появляются так называемые стартовые боли, то есть боли, возникающие в первый момент движения сустава, которые при дальнейшем движении постепенно проходят. Обычно человек приспосабливается к этому состоянию: первые 15-20 шагов, пока чувствуется боль, делает медленно, а потом переходит на нормальный темп. Спустя полтора-два часа после ходьбы или физической работы, выполняемой стоя, а то и сидя, снова нарастают неприятные ощущения — вначале тяжесть и онемение, а затем выраженные боли в суставах.

При нарастании изменений в костно-хрящевой ткани ее отдельные фрагменты, называемые остеофитами, могут отторгаться. Они свободно перемещаются в полости сустава. Попадая в суставную щель, остеофиты вызывают внезапную резкую боль, настолько сильную, что человек бывает вынужден остановиться, но после нескольких удачных движений фрагмент ткани выходит из суставной щели, и боль исчезает.

Чаще всего нарушается функция коленных и тазобедренных суставов. Для женщин характерно поражение межфаланговых суставов пальцев рук. При этом суставы пальцев постепенно утолщаются, околосустав-

ные ткани уплотняются, а затем появляются костные разрастания, так называемые узелки Гебердена.

При обострении остеоартроза для снятия воспалительных явлений и уменьшения боли назначают индометацин, ортофен, бруфен, вольтарен и другие препараты. Их надо принимать после еды, так как они могут травмировать слизистую оболочку желудка и вызвать эрозию и даже язву. При язвенной болезни эти препараты противопоказаны. Курс лечения — 5-10 дней, при стойком болевом синдроме — месяц. Иногда предписывается введение гормональных средств внутрь сустава.

Обменные процессы в суставном хряще улучшают такие препараты, как румалон (инъекции) и артепарон (таблетки). Обычно этими препаратами 2 раза в год проводится курсовое лечение в течение двух месяцев. При лечении деформирующего артроза широко используются физиотерапия (электрофорез, ультразвук, импульсные токи, парафиновые аппликации) и массаж. Улучшают состояние больных сероводородные и радоновые ванны, грязевые аппликации.

Чем больной может помочь себе сам? Вот несколько полезных рекомендаций.

**Противовоспалительная мазь.** Для приготовления мази понадобятся 50 г камфары, 50 г сухой горчицы, 100 г спирта, 100 г сырого яичного белка.

Смешайте в чашке спирт и камфару, затем добавьте туда сухую горчицу и хорошо размешайте. После этого влейте взбитые белки и размешайте еще раз. У вас получится жидкая мазь. Вечером, перед сном, втирайте мазь в больной сустав, но не досуха, а чтобы на поверхности кожи оставалась пленка. Мазь согревает



сустав, снимает воспаление и боли.

Во время лечения мазью полезно пить отвары лекарственных трав.

*Отвар листьев брусники.* 2 ч. ложки листьев залить стаканом воды, кипятить 10 минут на медленном огне, процедить и пить по глотку в течение дня.

*Отвар бузины (цветки), крапивы двудомной (лист), петрушки (корень), ивы (кора).* Взять все составляющие поровну и перемешать. 1 ст. ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить, пить по 2 стакана отвара в день.

*Ножные ванны.* Ванны из веток сосны укрепляют суставы. Срезанные ветки, лучше с шишками (желательно, чтобы дерево было молодое, не старше 10-15 лет), помещают в эмалированную кастрюлю или ведро, заливают водой, доводят до кипения и кипятят 5-6 минут. В отваре парят ноги в течение 15-20 минут. Эту процедуру нужно делать перед сном. Всего принимают 7-8 ванн (через день). Профилактически такие ванны для ног можно делать 1 раз в 3 месяца.

Для улучшения кровоснабжения суставов перед сном можно делать ножные ванны из хвои сосны или ели — попеременно горячие и холодные. Две эмалированные кастрюли, одну — с горячим отваром хвои, другую — с холодным, ставят рядом и погружают ноги сначала в одну кастрюлю, затем в другую. В горячем и холодном отваре ноги нужно держать примерно по 15 секунд. Более ощутимый эффект можно получить, если добавить в обе кастрюли по 2 ст. ложки поваренной соли.

*Компресс из сосновых почек.* 2 ст. ложки сосновых почек залить 1 л кипяченой воды и добавить 1 ст. ложку уксуса. Настоять не менее часа и де-

лать компрессы на больную область.

*Питание.* При повышенной массе тела больные суставы испытывают дополнительную нагрузку. Поэтому тучным людям надо, в первую очередь, позаботиться о снижении веса, ограничив потребление жиров, углеводов и соли. Можно два раза в неделю устраивать разгрузочные дни: один — яблочный, другой — кефирный.

*Лечебная гимнастика.* Для поддержания мышечно-связочного аппарата гимнастику надо выполнять дважды в день. Гимнастика улучшает местный крово- и лимфоток, расслабляет патологически напряженные мышцы. Здесь есть только одно ограничение — в период обострения больному суставу необходим покой, и от гимнастики в это время надо отказаться.

При артрозе рекомендуют легкие упражнения с небольшой амплитудой. Свободные маховые движения следует выполнять до появления легкой боли. Полезны занятия в воде, способствующие расслаблению мышц и увеличивающие подвижность больного сустава.

### Комплекс физических упражнений при артрозе тазобедренных суставов

#### I. Исходное положение (и.п.) — стоя, здоровая нога на возвышении.

1. Маховые движения прямой ногой назад и в сторону с максимально возможной (до появления легкой боли) амплитудой.

2. Расслабление мышц больной ноги в положении на весу.

3. Круговые движения в тазобедренном суставе.

#### II. И.п. — лежа на спине.

1. Согнуть ноги в коленях, развести колени, вернуться в и.п., расслабиться.

2. Развести ноги на ширину плеч, поворачивать стопы наружу и внутрь,



одновременно поворачивая бедра.  
3. Развести руки в стороны и сесть. Удерживать это положение 5-7 секунд, вернуться в и.п.

4. Согнуть ноги в коленях, положить пятку больной ноги на колено здоровой. Разворачивать бедро в сторону.

5. Слегка приподнять ногу и выполнять круговые движения в тазобедренном суставе, не сгибая ее, сначала в одну, потом в другую сторону.

6. Согнуть ноги в коленях и разводить их в стороны, оказывая сопротивление руками.

### III. И.п. — лежа на боку

1. Поднять прямую ногу и удерживать ее на весу в течение 5-7 секунд.

2. Выполнить круговые движения сначала одной ногой, затем, повернувшись на другой бок, — второй.

### IV. И.п. — лежа на животе

1. Развести руки в стороны, приподнять голову и туловище и несколько секунд удерживать это положение, напрягая живот и тазовые мышцы

2. Поднимать попеременно то правую, то левую ногу.

3. Немного проползти «по-пластунски».

### V. И.п. — стоя на четвереньках

1. Попеременно разгибать ноги в тазобедренном и коленном суставах.

2. Легко, не напрягаясь, вращать тазобедренным суставом в правую и левую стороны.

Деформирующий артроз чаще всего подкрадывается незаметно. Периодически появляющиеся боли в суставах списывают на возраст, погоду, усталость и не обращаются к врачу. А заболевание тем временем прогрессирует, и лечить его становится труднее. Поэтому не запускайте болезнь, начинайте лечение как можно раньше.

**М**ужчины часто невнимательно относятся к своему здоровью и, пока их не сразит тяжелая болезнь, предпочитают не обращаться к врачу. Согласно одному из опросов, 34% мужчин избегают этого даже при сильной боли в сердце. В этой статье пойдет речь о шести жизненно важных симптомах, которые мужчинам ни в коем случае нельзя оставлять без внимания. Даже если, на первый взгляд, они кажутся не слишком значительными, они могут свидетельствовать о серьезном заболевании. Некоторые из этих симптомов могут проявляться и у женщин. Но, к счастью, женщины не так легкомысленны в отношении своего здоровья, как мужчины.

Симптом: нарушение эрекции

Возможное заболевание: атеросклероз

Трудности в достижении или поддержании эрекции часто возникают из-за ослабления притока крови к пенису, вызванного закупоркой артерий. Практика показывает, что в этих случаях бывают поражены и другие артерии, в том числе и те, которые снабжают кровью сердце и мозг. Таким образом, нарушение эрекции может стать одним из легко обнаруживаемых признаков атеросклероза на ранней стадии болезни. Хотя в данном случае мужчину приводят в кабинет врача жалобы на импотенцию, обследование помогает предотвратить риск инфаркта и инсульта.

Доктор медицины Марк Р.Притцкер, кардиолог из Института сердца в Миннеаполисе, обследовал сосуды 50 мужчин, жаловавшихся на импотенцию, и установил, что у 20 из них значительно сужены коронарные (сердечные) артерии. Таким образом,



Бриджит Доерти,  
США

МУЖЧИНА

# Шесть жизненно важных симптомов

импотенция в 40% случаев оказалась единственным симптомом атеросклероза, распространившегося на артерии не только пениса, но и сердца.

Что следует предпринять?

Желательно провести глубокое исследование сосудов сердца, в частности пройти тест на велоэргометре.

Если исследование подтвердит заболевание коронарных артерий, необходимо внести коррективы и в питание (есть больше овощей и фруктов и меньше животных жиров), и в образ жизни (регулярно делать зарядку, бегать трусцой, отказаться от вредных привычек и т.п.). Обычно врач в таких случаях назначает медикаментозную терапию и другие виды лечения.

Заниматься самолечением в таких случаях опасно, особенно если речь идет о таких стимуляторах эрекции, как виагра, и других подобных средствах.



Фото Юрия Простякова

Симптом: неожиданное сильное потоотделение

Возможное заболевание: инфаркт

Ощущение сильной (кинжальной) сжимающей боли в сердце — распространенный, но не единственный симптом инфаркта. Другими важными



ми симптомами начавшегося инфаркта бывают неожиданное сильное потоотделение, онемение или боль в руке, боль под лопаткой, одышка, тошнота и рвота, головокружение, слабость, боль в челюсти, в спине или в шее, учащение и нарушение ритма сердца.

Как показал опрос, проведенный Институтом сердца в Миннеаполисе, большинству мужчин знакомы далеко не все симптомы инфаркта. О том, что инфаркт может вызвать приступ обильного потоотделения, не знал почти никто. Более того, при появлении даже известных симптомов инфаркта многие мужчины не торопятся к врачу. А ведь промедление в таких случаях крайне опасно: чем быстрее человек обратится за помощью, тем больше у него шансов выжить.

«Лекарства, останавливающие развитие инфаркта, эффективны только в течение первых шести часов после начала сердечного приступа. Всего 20% больных успевают за это время вызвать «скорую помощь», и среди них мужчины в меньшинстве», — говорит доктор медицины Харлан М.Крумхольц, профессор кардиологии Йельского университета.

#### Что следует предпринять?

Вызвать «скорую помощь». В ожидании ее прибытия надо принять таблетку аспирина, который препятствует образованию тромба и закупорке коронарной артерии во время сердечного приступа.

Симптом: затруднение речи  
Возможное  
заболевание: инсульт

Еще менее мужчины знакомы с первыми симптомами инсульта —

такими, например, как затруднение речи.

«Многие мужчины в такой ситуации из-за растерянности тратят драгоценное время и часто теряют реальную возможность предотвратить инсульт. Современные препараты (тромболитики), растворяющие тромб, который является в большинстве случаев причиной закупорки мозговых артерий, эффективны лишь в течение трех часов после появления первых симптомов», — говорит доктор Вайн Розамонд, профессор эпидемиологии из университета Северной Каролины.

Другими симптомами начинающегося инсульта являются потеря чувствительности в одной из частей тела, затуманивание или неясность зрения («пелена перед глазами»), сильная головная боль.

#### Что следует предпринять?

Вызвать «скорую помощь».

Обязательно обратиться к невропатологу, даже если после оказания первой помощи симптомы инсульта исчезнут. Они могут возобновиться, что свидетельствует о нарушении мозгового кровообращения. Обычно при быстром восстановлении функций мозга говорят о микроинсульте. При микроинсульте тромбы, закупоривающие мозговые артерии, быстро рассасываются, и кратковременное нарушение мозгового кровообращения не успевает вызвать необратимых повреждений мозга.

Микроинсульт считают предвестником инсульта. Если не принимать необходимых лечебно-профилактических мер, риск инсульта у тех, кто перенес микроинсульт, возрастает в 10 раз.



**Симптом:** частое мочеиспускание

**Возможное заболевание:** рак предстательной железы

Около 75% всех мужчин старшего возраста жалуется на частые позывы к мочеиспусканию. Это симптомы нарушений в предстательной железе. Однако только одна четверть из них делает специальный анализ крови (на специфический антиген — ПСА), позволяющий отличить доброкачественное разрастание предстательной железы (аденому простаты) от злокачественной опухоли.

Аденома предстательной железы, простатит (воспаление железы) и рак предстательной железы могут иметь одинаковые симптомы — частые позывы к мочеиспусканию (в том числе и ночью), затрудненное или болезненное мочеиспускание, появление крови в моче или в сперме, частая боль или ограничение подвижности в нижней части спины и бедрах.

«Оставлять эти симптомы без внимания нельзя. Анализ крови на ПСА помогает выявить рак предстательной железы на ранней стадии, когда болезнь в большинстве случаев успешно лечится», — говорит доктор медицины Роберт Райтер.

Что следует предпринять?

Обратиться к урологу, который проведет простейшее пальцевое ректальное исследование простаты и назначит более информативное ультразвуковое исследование. Это позволит установить размеры и состояние предстательной железы.

Сделать анализ крови на ПСА, чтобы определить причину симптомов (аденома или рак предстательной железы).

Если анализ на ПСА окажется отрицательным, следует продолжать наблюдаться у врача и периодически повторять исследования. Вполне возможно, болезнь находится на самой ранней стадии.

**Симптом:** неутолимая жажда

**Возможное заболевание:** диабет

По некоторым данным, примерно треть мужчин, больных диабетом, не знают о своей болезни. Это не значит, что у них нет характерных симптомов диабета — неутолимой жажды, сопровождающейся частыми позывами к мочеиспусканию, необъяснимой потери веса, повышенной утомляемости, ухудшения и периодического затуманивания зрения, медленного заживления ран, частых инфекционных воспалений кожи или десен. «До тех пор пока болезнь не свалит их с ног, не приведет к полной потере зрения или гангрене, требующей ампутации ноги, они не придают значения постоянной сильной жажде и другим симптомам диабета», — говорит доктор медицины Джеральд Бернштейн из Медицинского центра Бет в Нью-Йорке.

Действительно, если диабет не лечить, он может вызвать серьезные осложнения.

Что следует предпринять?

Обратиться к эндокринологу. Сделать анализ крови на сахар.

Если диагноз диабета подтвердится, проводить лечение по указанию врача. Прежде всего строго следить за диетой, разработанной специально для диабетиков, принимать назначенные врачом лекарства, регулярно выполнять комплекс физи-



ческих упражнений, постоянно контролировать уровень сахара в крови. Взяв диабет под строгий контроль, можно вести нормальную жизнь и предотвратить грозные осложнения.

Симптом: бессонница

Возможное  
заболевание: депрессия

Практически у каждого третьего пациента, страдающего бессонницей, врачи обнаруживают депрессию, требующую специального лечения. Если женщины в состоянии депрессии чаще всего испытывают беспричинную тревогу, подавленность и плохое настроение, то у мужчин ярче проявляется другой симптом, менее очевидный для этой болезни, — бессонница. Не вылеченная вовремя депрессия может существенно ухудшить качество жизни и состояние здоровья: она повышает риск сердечно-сосудистых и нервных заболеваний, диабета.

#### Что следует предпринять?

Рассказать врачу о своей бессоннице. При подтверждении диагноза «депрессия» обычно назначается медикаментозное лечение и психотерапия.

Выполняя предписания врача, следует помнить, что депрессия — это болезнь, а не недостаток характера и не признак сумасшествия. «Депрессия — это расстройство функции мозга, — говорит директор Центра неврологии университета Джорджа Вашингтона, профессор Фредерик Гудвин. — Если не придавать значения ее симптомам, последствия затянувшейся депрессии могут быть очень тяжелыми».

Перевод с английского  
Бориса Бочарова

**Г**рипп — заболевание тяжелое, опасное серьезными осложнениями. Методика, которую я применяю уже более 20 лет предусматривает не только лечение, но и профилактику возможных осложнений гриппа.

В первую очередь для предотвращения осложнений я рекомендую соблюдать строгий постельный режим с самого начала заболевания. Даже принимать пищу надо, не вставая с постели.

Грипп всегда протекает с высокой температурой. Не надо бояться этого. Вирусы гриппа погибают при высокой температуре. Поэтому не торопитесь сбивать ее. Наберитесь терпения, переждите трое-четверо суток, и высокая температура сделает свое дело. Для облегчения состояния делайте компрессы из холодной воды с добавлением уксуса на область лба и сердца до тех пор, пока температура не снизится.

Вирус гриппа разрушает слизистую оболочку, создавая условия для внедрения в организм различных микробов, вызывающих серьезные осложнения: воспаление мозговых оболочек, пиелонефрит, бронхит, воспаление легких, отек легких, особенно у пожилых.

Но на эти микробы есть управа. Для профилактики осложнений принимайте по 1 таблетке сульфадиметоксина 4 раза в день за час до еды в течение четырех дней. На этот период исключите из питания мясо, яйца и все виды солений, поскольку может возникнуть нежелательная закупорка мочеточников. А вот щелочное питье очень полезно. В горячем молоке растворяйте обычную пищевую соду (1 ч. ложка на 200 мл) и пейте по 2-3 стакана в день.

Для активизации иммунной систе-



**Рита Клещева,**  
доктор медицинских наук, профессор

ТЕРАПИЯ

# Грипп без осложнений

мы принимайте витамин С — по 0,5 г 2 раза в день в течение трех суток. Пить его нужно после еды, чтобы не обжечь слизистую желудка.

Мощным целительным эффектом обладает жир нутрии. Его вытапливают, как свиной смалец, и хранят в холодильнике.

На кончик мизинца возьмите немного жира и осторожно введите его в каждую ноздрю. Это нужно делать 7-8 раз в сутки. Одновременно смазывайте этим жиром весь нос снаружи, в области лобных и гайморовых пазух. Из носа начнет обильно выделяться жидкость, ее обязательно надо высмаркивать. Такая простая процедура излечивает самый тяжелый насморк за двое суток.

Кроме того, жиром нутрии растирайте грудную клетку при кашле для профилактики воспаления легких и бронхита. После такого массажа укутайтесь, чтобы хорошо прогреться. При болях в горле можно делать согревающий компресс с жиром нутрии на шею.

При гриппе полезно потогонное питье из сухой малины или липы. При обильном потении из организма выходит много токсинов. Пропотев, надо протереть тело полотенцем, смоченным в теплой воде, вытереться насухо и надеть свежее белье. Купание и душ при гриппе противопоказаны.

Пить рекомендуется умеренно, чтобы избежать отеков и не перегружать сердце. Лучшее питье — натуральные соки: лимонный, апельсиновый, мандариновый или грейпфрутовый. А можно просто есть побольше этих фруктов.

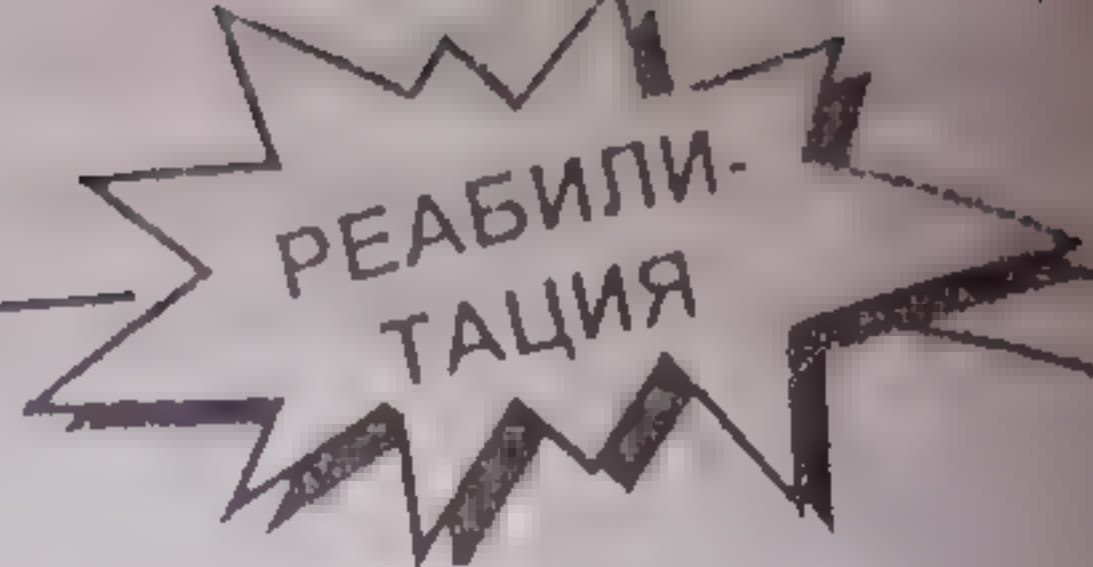
Для улучшения работы иммунной системы в период болезни ешьте гранаты и пейте настой из сухих ягод шиповника.

Очень важно, чтобы ежедневно был стул, очищающий кишечник от токсинов. Наладить работу кишечника помогает кефир с подсолнечным маслом. В стакан кефира добавьте четыре чайные ложки подсолнечного масла и выпейте за полчаса до сна. Для выведения токсинов с мочой пейте отвары мочегонных трав, например отвар из сухих листьев брусники.

Во время болезни аппетита, как правило, нет. Организм подсказывает нам, что еда сейчас не главное, энергия организма должна расходоваться на преодоление болезни, а не на переваривание пищи. Поэтому больных не надо заставлять есть, особенно детей.

Мой многолетний врачебный опыт свидетельствует, что строгое выполнение этих несложных правил позволит вам за четверо суток перебороть грипп и не получить никаких осложнений.





# Постгриппозное питание

Переболев гриппом, многие долго испытывают недомогание — слабость, снижение аппетита и работоспособности. Это объясняется тем, что иммунная система растратила свои силы в борьбе с вирусной инфекцией.

Клетки иммунной системы, называемые фагоцитами или макрофагами, постоянно циркулируют по кровеносным и лимфатическим сосудам в поисках носителей чужеродной информации — антигенов. Некоторых «чужаков» фагоциты сразу захватывают и уничтожают. Но с вирусами, в том числе возбуждающими грипп, дело обстоит сложнее, поскольку эти микроорганизмы живут и размножаются внутри клетки. Роль фагоцитов в противовирусном иммунитете заключается в передаче информации о «чужаке» в органы иммунной системы.

Итак, фагоцит захватил вирус гриппа и мгновенно передает всю информацию о строении антигена в органы иммунной системы, а в них формируются готовые к борьбе клетки-антитела. Одновременно формируется и небольшое количество клеток памяти, которые, запомнив вирус, при следующем его появлении мгновенно расправятся с ним (это так называемый естественный иммунитет). Антитела захватывают «чужака», или ан-

тиген, соединяются с ним, образуя комплекс «антиген — антитело», который посылает сигнал в иммунный центр о самоуничтожении, то есть «вызывает огонь на себя». Роль «артиллерии» в таких случаях выполняют ферменты (энзимы), которые уничтожают врага вместе с собственными клетками-антителами и, погибая, спасают организм.

Битва окончена, враг побежден, но какой ценой! Ценой гибели клеток иммунной системы и колоссального расходования ферментов. Ослабленная изнурительной борьбой иммунная система должна срочно восстановить потери, иначе любая, даже самая безобидная, инфекция может вызвать серьезное осложнение.

Каким же образом побыстрее восполнить потери? Разумным, продуманным питанием. Именно ему принадлежит ведущая роль в укреплении иммунитета. Прежде всего необходимо восполнить то, что было израсходовано в процессе болезни, — белки, витамины, минералы и готовые ферменты.



Тем, кто перенес грипп, я советую ежедневно есть рыбу, либо немного нежирного мяса, либо блюда из бобовых (сои, чечевицы, гороха, фасоли). Все эти продукты содержат полноценный белок. Но колбасы, копчености, сосиски в период восстановления иммунитета лучше исключить из рациона. Кроме того, полезно ежедневно съедать 3-5 грецких орехов (либо горсть любых других орехов, кроме арахиса), две горсти любых семян, семечек, лучше пророщенных. Желательно в этот период каждый день съедать по чайной ложке икры — черной, красной или икры минтая.

В зимнее и весеннее время лучшим поставщиком витаминов считается спраутс. Это проростки любых семян — капусты, моркови, горчицы, люцерны, редиса, льна, кунжута, тмина, салата, тыквенных и подсолнечных семечек, а также зерновых и зернобобовых: пшеницы, ржи, проса, сои, гороха, чечевицы.

Замочите в небольшом количестве воды зерна пшеницы, горох или чечевицу. Спраутс из пшеницы можно приготовить очень быстро — достаточно, чтобы зерна только проклюнулись. Через три-пять дней отрастут проростки у гороха — 2-2,5 см и чечевицы — 1,5-2 см.

Количество витаминов в этих проростках увеличится в десятки раз по сравнению со «спящим» зерном. Две столовые ложки проростков пшеницы и две столовые ложки проростков гороха (чечевицы) удовлетворяют суточную потребность организма в витаминах. Добавьте к этому один лимон или стакан настоя шиповника.

Источником витаминов группы В

являются прежде всего каши из цельного зерна — гречки, пшена, недробленого овса, а также хлеб из цельного зерна. Кондитерские изделия, хлеб из муки высшего сорта, различные макаронные продукты из питания на этот срок желательно исключить.

В последнее время ученые особенно внимательно изучают роль минеральных веществ в питании человека. Известно, что недостаток железа и лития в организме ведет к снижению образования иммунных клеток крови, а цинк, медь и кальций влияют на фагоцитоз и на выработку интерферона (защитного белка, продуцируемого клетками). Из-за нехватки селена и магния снижается производство антител.

Особая роль в быстром восстановлении организма после гриппа принадлежит йоду. Этот элемент, несмотря на очень малое его содержание в организме, активно воздействует на общее физическое и психическое здоровье, на созревание клеток. Он участвует в регулировании всех видов обмена, состоянии нервной и сердечно-сосудистой систем. И если клетки любого органа в теле человека не получают йода в достаточном количестве, то они испытывают сильнейший стресс. Поэтому я рекомендую после перенесенного гриппа съедать ежедневно две чайные ложки (одну утром, вторую вечером) пасты из морской капусты, приготовить которую очень легко.

Вечером заполните четверть майонезной банки сухой морской капустой, которая продается в аптеке, и залейте холодной кипяченой водой почти доверху. Наутро паста готова.

К сожалению, та растительная



пища, к которой мы привыкли, — овощи, зелень и фрукты — не содержит в полном объеме тех минеральных веществ, которые требуются ослабленному гриппом организму. Вот краткий набор продуктов, содержащих полноценный и разнообразный комплекс минералов:

- ◆ все бобовые — соя, фасоль, горох, чечевица, зеленый горошек;
- ◆ орехи, семечки, семена льна, кунжута;
- ◆ печень животных, птиц и рыб;
- ◆ куриные, перепелиные желтки;
- ◆ порошок какао;
- ◆ морская капуста.

Всем, кто переболел гриппом, я рекомендую дважды в неделю включать в свое питание блюда из печени или бобовых, 2-4 желтка всмятку или «в мешочек», 1-2 чашки какао (можно ежедневно) или 2 дольки высококачественного черного горького шоколада.

Из красной фасоли можно приготовить вкусный и полезный суп. Для этого вам потребуются стакан фасоли, большая луковица, полстакана грецких орехов, столовая ложка яблочного или винного уксуса, пучок кинзы (или столовая ложка без верха сухой травы), 3 зубчика чеснока, две средние моркови.

Фасоль переберите, промойте и замочите на ночь. Утром еще раз промойте, слейте воду и оставьте до вечера без воды. Вечером в третий раз промойте и поставьте варить. В сваренную до полуготовности фасоль добавьте рубленый лук и морковь. Когда суп будет готов, заправьте его толчеными грецкими орехами и уксусом, перемешанным с солью, мелко нарезанной кинзой и чесноком.

И наконец, ослабленному орга-

низму необходимы ферменты. Они как уже говорилось, выполняют роль «артиллерийских снарядов», уничтожающих вражеский комплекс «антиген — антитело». Но роль ферментов этим не ограничивается. Исправно действующая иммунная система напрямую зависит от снабжения организма ферментами (энзимами). Они необходимы для поддержания всех жизненных процессов, без них не может существовать ни одно живое существо: ни человек, ни животное, ни растение. Ферменты вездесущи: ни один биологический процесс, будь то пищеварение, передача нервного импульса или иммунного сигнала, зарождение жизни, ускорение или замедление любой реакции, не может протекать без их участия. Эти незаменимые «управители» всех жизненных процессов настолько важны, что их можно назвать источниками жизни.

Вот почему так необходимо, чтобы человек, тем более выздоравливающий, с каждым приемом пищи получал живые натуральные ферменты.

Ферменты содержатся во всех свежих овощах, зелени, фруктах, проростках, но больше всего их в кисломолочных продуктах — кефире, биокефире, мацони, простокваше, натуральном домашнем йогурте, а также в квашеных продуктах — капусте, свекле, яблоках, огурцах, помидорах, сливах, арбузах, моркови.

Еще Домострой (XV век) предписывал к мясу подавать прокисшее молоко и квашеные яблоки. В конце XIX века ученые установили, что рассол из квашеной капусты содержит растительный фермент пепсин, подобный тому, который содержится в



желудке человека и участвует в расщеплении белков пищи. О действии ферментов можно судить по такому всем известному, а потому наглядному факту: алкогольное отравление организма снимается без всяких лекарств капустным или огуречным рассолом.

Пожалуй, самое старинное ферментное средство — японский соевый соус. Его способность помогать процессу пищеварения известна в азиатских странах очень давно. При производстве соуса соевая мука смешивается с ячменем или рисом и под воздействием специального грибка подвергается длительному квашению. В результате длительного, в течение нескольких лет, квашения соус приобретает способность расщеплять белки мяса и рыбы. К сожалению, промышленный соевый соус, который сейчас легко купить в наших магазинах, не содержит всего набора ферментов, хотя и он тоже полезен.

Для обеспечения организма натуральными ферментами достаточно ежедневно выпивать не менее двух стаканов кефира или другой кисломолочной продукции. Правда, в магазинах практически не встречается натуральный йогурт без дополнительных добавок в виде различных фруктовых эссенций, поэтому лучше всего делать его самим.

Желательно выпивать в течение дня еще и два стакана натурального свежавыжатого сока — яблочно-морковного, морковно-свекольного и т.п.

К мясным и рыбным блюдам на гарнир хорошо подавать квашеные овощи, а детям — зелень, свежие овощи и кефир.

И наконец, существует целый ряд

продуктов, которые регулируют клеточный иммунитет, активизируют фагоцитоз, стимулируют образование лимфоцитов и антител. Это всем известные растения, так называемые иммуномодуляторы: чага, корень женьшеня, китайский лимонник, элеутерококк, цветки календулы, ромашки, трава зверобоя, лук, чеснок.

Мало кто знает, что наиболее выраженным иммуномоделирующим свойством, а также ферментативной активностью обладают молоки лососевых рыб. Их можно отваривать, класть в супы, борщи, а можно приготовить солянку по моему рецепту.

Квашеную капусту залить небольшим количеством воды и тушить вместе с луком и морковью в течение 30-40 минут. Затем в тушеные овощи положить промытые молоки рыб из расчета 50-100 г на порцию, перемешать и держать на огне еще 10-15 минут.

Питание, которого рекомендуется придерживаться в период выздоровления после гриппа, принесет пользу и в том случае, если вы гриппом не болели. Оно послужит хорошей профилактикой болезней.





Ольга Теплякова,  
Полина Теплякова

ЗАКАЛИВАНИЕ

# По снегу босиком



В этой многодетной семье всегда уделялось большое внимание закаливанию. Родители увлекались холодowymi процедурами и приучали к ним детей с двухнедельного возраста. Дети легко привыкали и к контрастному душу, и к окупанию в холодную воду, и к прохладным воздушным ваннам, и к «снежным» процедурам. У такого решительного холодого воздействия есть рьяные сторонники и не менее убежденные противники. Примири́ть их не стоит — каждому подходит свой вид закаливания. В прошлом номере журнала мы



опубликовали статью Евгения Мильнера «А я — не морж», в которой он обосновывал неприемлемость моржевания и обливания холодной водой для людей, которые на холод отвечают сужением сосудов. Теперь предоставляем слово петербургским авторам, имеющим большой опыт закаливания детей с грудного возраста. Те родители, которые хотят перенять их опыт, должны учесть: это возможно, только если они сами с холодом на «ты»

Снежные процедуры, вопреки мнению большинства, один из самых мягких видов закаливания. Снег — это естественно, приятно и безопасно. Он не так быстро охлаждает тело, как, например, ледяная вода. И потом, можно не только ходить по снегу или окунаться в сугроб. Им можно растирать отдельные части тела, умывать лицо, шею. Свежевыпавший снег приятен на ощупь, его мягкость и чистота доставляют большое удовольствие, поэтому «снежные ванны» при правильном подходе становятся любимым развлечением для малышей.

Любите ли вы снег? Нравится ли вам умываться снегом? Если вы не боитесь пройтись по снегу босиком и обтереться им, если это приносит вам радость, можете смело приучать к этому ребенка. Закаливание снегом можно начинать уже в месячном возрасте, только требуется соблюдать определенные правила. Сначала подумайте, сможете ли вы заниматься этим регулярно — от регулярности выходов на снег зависит эффект закаливания. Делать это нужно если не каждый день, то хотя бы несколько раз в неделю.

Выходить на снег лучше всего в таком месте, где он чистый и где нет посторонних глаз. Если вы живете в центре города, то оба этих условия выполнить трудно — и снег почти везде грязный, и сердобольные старушки обязательно выскажут по этому поводу свое мнение, да еще в самой категоричной форме. И еще од-

но условие: снег должен быть не только чистым, но и мягким, пушистым, не слежавшимся.

### Как начинать закаливание снегом?

Конечно же, постепенно. Надо выбрать не очень холодный день (благо зимы теперь теплые) — чтобы температура воздуха была не ниже 1 градуса мороза, и вынести раздетого малыша из теплого помещения на улицу на 1 минуту. Держа ребенка на руках, попробуйте осторожно прикоснуться снегом к коже ребенка, как бы примакивая. Можно напевать при этом какую-нибудь песенку про снежок. Во время всей процедуры ведите себя спокойно, улыбайтесь. Сначала прикасайтесь снегом только к рукам и лицу ребенка. В следующий раз позвольте малышу сделать несколько шагов босиком по снегу. Если он совсем маленький и еще не умеет ходить, можно, поддерживая ребенка под мышки, провести его несколько шагов по мягкому снегу. Этим стимулируется шаговый рефлекс и включаются активные точки на поверхности стопы. Тело ребенка краснеет, а ручки и ножки синеют — это нормальные показатели физиологической адаптации, как считают физиологи.

В следующий раз можно слегка окунуть ребенка в мягкий сугроб.

После контакта со снегом, войдя в теплое помещение, надо слегка обтереть ребенка. Но не растирать кожу. Затем его нужно одеть, но не слишком укутывать.



Первые процедуры выхода на снег занимают не больше минуты. Постепенно время надо увеличивать в зависимости от настроения и активности ребенка.

Прогулки по снегу — далеко не единственный способ закаливания. Этот метод дает наибольший эффект в сочетании с другими — контрастным душем, окунанием в холодную воду.

#### Как принимать контрастный душ?

Лучше всего делать это вместе с ребенком, прижав его к груди и ласково разговаривая с ним. Начинать надо с теплого душа, постепенно входя под его струи. Постояв под ними минуту, выходим из-под душа и переключаем воду на самую холодную. Входим не спеша под холодный душ на очень короткое время (на 3 счета) и быстро выходим. Сначала это вызывает у малыша реакцию «неприятной неожиданности»: лицо сморщивается, он вздрагивает, вскидывает руки, зажмуривается, может заплакать. Успокаиваем ребенка голосом и поглаживанием. На первых порах лучше всего обнять тельце ребенка так, чтобы оно было как можно больше защищено от холодной воды.

Если сами родители любят контрастный душ, дети очень быстро привыкают к нему и радуются этой процедуре.

Со временем переключения температур можно повторять несколько раз в течение одной процедуры. При этом с каждым заходом

под холодную воду тело малыша будет становиться все более розовым.

#### Как проводить окунание?

Окунания в бассейн или реку тоже нужно делать вместе с младенцем. Сначала — кратковременные или частичные, потом — более продолжительные. Время воздействия холода надо увеличивать постепенно, постоянно заботясь о том, чтобы малыш чувствовал себя комфортно.

Кроме этого, закаливание включает в себя активные прогулки на свежем воздухе. Если позволяет погода, желательно, чтобы ребенок был в очень легкой одежде. А дома на спортивном комплексе он может заниматься и вовсе без одежды. В этом случае одновременно с физическими упражнениями он будет принимать воздушные ванны. Вообще дома ребенку лучше быть максимально раздетым.

Итак, основные правила закаливания

- Температурные воздействия должны быть кратковременными.
- Понижение температуры должно быть постепенным.
- Регулярность воздействия холода обязательна для закаливания.

- Методы закаливания должны быть разнообразными, так как наилучший эффект достигается при комплексном подходе.

- Применять тот или иной метод закаливания можно только в том случае, если он не вызывает у родителей неприятия.





Кира Брагинская,  
логопед

ДЕТИ

# ПЕРВЫЕ слова



Фото Виктора Сакка

Моих соседей по даче часто навещали родственники — молодые родители с симпатичным малышом. Однажды пятилетний Глеб перебрался на наш участок и, потянув меня за руку, сказал, плохо выговаривая слова: «Айдем... таться на ...одке. Это меня насторожило, и я решила поговорить с мамой мальчика. Выяснилось, что запаздывание в развитии речи Глеба беспокоило и ее, но срабатывал привычный сте-

реотип: мальчики начинают говорить позже.

Из беседы с мамой я узнала, что первые слова Глеб произнес в год и три месяца, а первую короткую фразу — в два года и семь месяцев.

Глеб был неусидчив и беспокоен. Речь у него была торопливая и «захлебывающаяся». Говорил он так, что его понимала только мама — «проглатывал» начальные слоги слов, нечетко выговаривал многие



звук, изъяснялся своими, «придуманными» словами. Особенно тяжело ему давались «р», шипящие и свистящие звуки. Произнося слова, он одни буквы заменял другими, близкими по звучанию. Вместо «точка» Глеб говорил «дочка», вместо «дом» — «гом».

Я постаралась деликатно объяснить маме мальчика, что задержка в речевом развитии ребенка требует безотлагательной помощи специалиста, так как правильная речь очень важна для полноценного развития ребенка. Дети с «плохой» речью, как правило, неважно соотносятся, от этого страдает учеба, не складываются их отношения со сверстниками.

С каким нетерпением родители, бабушки и дедушки ждут первых слов малыша! Первые слова всегда неразборчивые и нечеткие. Поначалу это вызывает умиление, лишь много позже, когда косноязычие ребенка начинает мешать общению с ним, возникает мысль о болезненном нарушении речи.

Еще одна распространенная жалоба родителей: «Ребенок мало говорит». Это тоже свидетельствует о нарушении речевого развития ребенка. Если в лексиконе трехлетнего малыша всего 5-10 слов и он предпочитает объясняться звуками и жестами, на это надо обратить самое серьезное внимание.

К четырем-пяти годам у детей должна сформироваться четкая, понятная речь. В возрасте 1 года нормально развивающийся малыш уже произносит 3-5 коротких слова: «мама», «папа», «дай»... К 2-2,5 годам его словарь расширяется, и он уже может сформировать короткую фразу. Некоторые родители думают, что показателем удовлетворительного речевого развития является только

правильное звукопроизношение. В действительности, большое значение имеет и умение ребенка строить фразы, использовать знакомые слова в разных сочетаниях.

При нормальном развитии 2,5-3-летний ребенок использует в своей речи предложения из трех-четырех слов и употребляет слова в разных грамматических формах, то есть изменяет их по падежам, числам, временам. Многие дети употребляют предлоги и сложные союзы, такие как «потому что...», «если...», «то», «для того чтобы...». Совершенствование речи продолжается непрерывно, но самый активный период — это дошкольный возраст (до 7 лет).

Если родители замечают признаки задержки речевого развития у ребенка, им не следует ждать, когда ребенок самостоятельно заговорит. Нужно как можно раньше (лучше в первые четыре года) начинать специальные занятия. Если малышу вовремя помочь, он сможет преодолеть отставание в становлении речи и догнать сверстников.

Наиболее частой патологией в детском возрасте бывает нечеткое произнесение звуков — дислалия. Около четверти детей дошкольного возраста и 8-10% младших школьников не в ладах со звуками. Причин для этого много. Например, ребенок может иметь дефекты в строении речевого аппарата — неправильный прикус, приводящий к плохому смыканию челюстей, высокое и узкое небо, неправильное строение губ, укорочение подъязычной уздечки, ограничивающее движение языка, особенно его подъем вверх.

Ребенок может нечетко произносить звуки и потому, что родители «сюсюкают» с ним, намеренно искажая слова. Чтобы малыш научился



правильно произносить слова, разговаривая с ним, надо произносить их четко и правильно. Если малыш с первых месяцев своего появления на свет постоянно слышит неясную, плохо произносимую речь взрослых, то, скорее всего, он заговорит с заметным искажением звуков. Главное требование, которое предъявляют логопеды к молодым родителям, бабушкам и дедушкам — говорить с детьми внятно и неторопливо, четко артикулируя речь (так, как мы говорим со взрослыми, если заинтересованы в том, чтобы нас хорошо поняли), даже если малыш еще лежит в пеленках.

Очень часто дислалия проявляется, если в семье существует двуязычие. Когда взрослые дома говорят на разных языках, то ребенок начинает путать особенности произношения. Так бывает и когда малыша начинают одновременно учить двум языкам, например русскому и английскому.

Более серьезное нарушение звукопроизношения, связанное, как правило, с дефектом подвижности речевых мышц при рождении, — это дизартрия, то есть смазанная, неясная речь.

Звуки нашей речи рождаются при работе речедвигательных мышц и органов артикуляции — языка, нёба, щек, губ. Мышцы, участвующие в артикуляции, должны быть достаточно сильными, гибкими, подвижными. Если они работают плохо, то произношение нарушается. При дизартрии

также страдают темп речи, ритм, интонация. При малоподвижности голосовых связок голос ребенка становится глухим и слабым. Если нарушены движения мягкого нёба, то ребенок гнусавит, так как воздух во время речи свободно устремляется в нос. В ряде случаев дети с дизартрией говорят медленно, с трудом выталкивая слова. Когда ребенок находится в спокойной обстановке, он может говорить отчетливо, но стоит ему разволноваться, как неожиданно речь прерывается, возникает спазм голосовых мышц и сразу ухудшается внятность и разборчивость речи.

Из-за общей моторной неловкости, сопутствующих речи гримасам, наблюдающихся у дизартриков, неуверенности при разговоре, может создаться впечатление об интеллектуальной неполноценности ребенка. Такого рода поспешные заключения ошибочны. При типичной дизартрии умственное развитие ребенка существенно не страдает. Если с детьми,

у которых наблюдается дизартрия, как следует заниматься, то они начинают нормально разговаривать и со временем забывают об этой детской проблеме.

Вот наиболее характерные признаки дислалии и дизартрии.

1. Полное отсутствие определенного звука в речи ребенка, как это наблюдалось у Глеба. Например,

если малыш не употребляет согласный звук «л», то он скажет «ампа» вместо «лампа».

2. Замена одного звука другим. В этом случае вместо «ш» произносит-





ся «с», и потому в речи возникает «суба», а не «шуба».

3. Различные искажения при произнесении звуков. Ребенок произносит тот звук, который требуется, но по-особому. Классический пример — картавое «р».

Две первые группы расстройств бывают связаны и с нарушением особого — речевого слуха у детей. Ребенок плохо различает на слух сходные звуки. Он не улавливает разницы между «д» и «т» или «с» и «ш». Слова «мишка» и «миска» он слышит совершенно одинаково.

При таких нарушениях речи я обычно советую родителям прибегнуть, например, к отождествлению определенных звуков с явлениями природы: «ж» — с жужжанием жука, «з» — с писком комара, «ш» — с шумом листьев на ветру. И тогда ребенок учится различать похожие звуки. Полученные навыки необходимо закрепить, допустим, таким образом: ребенок называет все предметы и явления на звук «с» — сосна, скала, собака, на звук «ш» — шкаф, шишка, шахматы и т.д.

При нарушениях произношения, явно связанных с дефектом строения речевых органов, иногда приходится прибегать к хирургическому вмешательству, и важно сделать это своевременно — до 4-5 лет, пока косноязычие не приобрело фиксированный характер. Если операция по каким-либо причинам не делается, то логопеду приходится учить ребенка выполнению (компенсаторному) расположению языка или губ, например по-особому положению языка, закрывающему щель между зубами.

Если причиной нечеткости произношения является недостаточная подвижность речевых органов, то ре-

бенка надо показать невропатологу, который назначит препараты, стимулирующие деятельность мозга или расслабляющие скованные речевые мышцы. Ребенку потребуются продолжительные занятия с логопедом, а родителям — упорство и терпение, но в конце концов речь ребенка непременно улучшится. К примеру, звуком «р» ребенок не овладеет до тех пор, пока не научится поднимать кончик языка к верхней губе и производить им соответствующую вибрацию.

Работая вместе с логопедом, родители помогают ребенку «ставить» звук сначала в слогах, потом в словах, фразах, а позже — в повседневной речи. Эта работа заметно отличается от обучения грамоте.

Поскольку причиной дизартрии является частичный или выраженный паралич речевых мышц, то логопед будет регулярно проводить массаж и гимнастику органов артикуляции. С этой целью применяются поглаживание, пощипывание, разминание мышц. Последовательно массируются язык, губы, мягкое нёбо с использованием специальных зондов, зубной щетки или пальцами. Массаж может иметь активизирующую (при вялости мышц) или расслабляющую (при напряжении мышц) направленность. Затем делаются упражнения для языка, губ, нёбной занавески. К примеру, производятся круговые движения языка в разные стороны, вытягивание и смыкание губ, различные глотательные движения, имитация «задувания свечи» и т.д. Главное, чтобы родители понимали: при последовательном, настойчивом и грамотном лечении звуковых нарушений в речи ребенка результат не замедлит сказаться. И ребенок овладеет правильным произнесением звуков.



# Диафрагмальная ГРЫЖА

Точное название этого заболевания — грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Иногда его называют диафрагмальной грыжей или грыжей пищевода. Суть этой патологии в выпячивании нижнего отдела пищевода через диафрагмальное отверстие. Грыжа может быть врожденной или приобретенной. К ее возникновению предрасполагают ожирение, переедание, повышенное внутрибрюшное давление, чрезмерная физическая нагрузка, метеоризм (вздутие живота).

По распространенности это заболевание соперничает с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Согласно статистике, им в той или иной форме страдает каждый третий.

Диагностировать диафрагмальную грыжу не просто из-за того, что ее симптомы похожи на симптомы ряда других болезней. Грыжу пищеводного отверстия диафрагмы принимают иногда за ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальную астму. К тому же довольно часто пищеводные грыжи сочетаются с патологией желчного пузыря, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниями поджелудочной железы.

Как же распознать диафрагмальную грыжу?

## ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

✓ Боли в подложечной области, усиливающиеся сразу после приема пищи, в положении лежа и при резких наклонах туловища.

✓ Изжога, которая возникает из-за попадания кислого желудочного сока на слизистую оболочку пищевода.

✓ Отрыжка воздухом и пищей.

✓ Кашель, одышка, приступы удушья, перебои в работе сердца и усиленное сердцебиение в ночное время, если ужин был обильным.

✓ Боли, отдающие (иррадиирующие) в левое плечо и левую руку. Их иногда принимают за сердечные и ставят неправильный диагноз — стенокардия. В отличие от сердечных, боли при грыже пищевода не снимаются нитроглицерином. Они усиливаются в горизонтальном положении и уменьшаются после приема щелочей.

Для того чтобы не ошибиться в диагнозе, необходимо сделать электрокардиограмму и пройти рентгенологическое или эндоскопическое обследование.

Диафрагмальная грыжа может осложняться расширением вен пищевода и желудка, иногда кровоте-



чениями и часто — спазмом желчевыводящих путей. У больных, страдающих желчнокаменной болезнью, через несколько лет появляются изжога, срыгивание и боли в подложечной области, усиливающиеся после еды и в горизонтальном положении. Эти симптомы иногда расценивают как заболевание поджелудочной железы. Однако при тщательном обследовании, как правило, обнаруживается диафрагмальная грыжа.

## ЛЕЧЕНИЕ ДИАФРАГМАЛЬНОЙ ГРЫЖИ

### Общие рекомендации

При лечении грыжи необходимо соблюдать ограничения в питании, предупреждать ее обострения, восстанавливать мышечный тонус диафрагмы.

Прежде всего надо исключить условия, вызывающие повышение внутрибрюшного давления, — переедание, а также запоры и натуживание. Поэтому очень важно, чтобы кишечник регулярно опорожнялся. Не рекомендуется носить тугие пояса и корсеты. Обострения могут спровоцировать поднятие тяжестей и резкие наклоны вперед.

Очень полезны прогулки после еды. Они способствуют быстрой эвакуации пищи из желудка и тем самым предупреждают обострения грыжи. При диафрагмальной грыже не рекомендуется ложиться спать сразу после еды. Походите или постоит 15-30 минут. Еще лучше ужинать за 3-4 часа до сна.

В постели голова должна быть приподнята значительно выше тела — можно даже подкладывать 2 подушки.

Для восстановления мышечного тонуса диафрагмы рекомендуются

занятия гимнастикой, исключая упражнения, связанные с наклоном туловища, которые приводят к повышению внутрибрюшного давления.

### Питание

Питание должно быть дробным и частым (4-5 раз в день).

Если диафрагмальная грыжа сочетается с повышенной кислотностью, категорически запрещается пить в перерывах между приемами пищи.

*Из рациона исключают:* острые приправы, алкогольные напитки, варенье, кислые соки (цитрусовый, яблочный), копчености, крепкий чай и кофе.

*Ограничивают:* свежий хлеб, кисломолочные продукты, щи, горох, виноград, сухое вино, газированные напитки

*Включают:* овощные, фруктовые, молочные и крупяные супы, слизистые каши, отварное мясо, рыбу, овощи, ряженку, творог, сливки, зеленый чай, банановый, малиновый, черносмородиновый и черничный соки.

До и после еды полезно принять чайную ложку любого нерафинированного растительного масла.

Для нейтрализации кислой среды в пищеводе в течение дня рекомендуется пить минеральную воду без газа (Боржоми, Славяновскую, Ессентуки № 17) по несколько глотков.

### Медикаментозное лечение

Выбор медикаментов зависит от кислотности желудочного сока. Поскольку обычно при диафрагмальной грыже она повышена, назначают препараты, нейтрализующие кислотность, угнетающие желудочную секрецию, а кроме того — улучшающие сократительную способность пищевода, а также противовоспалительные средства.



Одним из безопасных и эффективных препаратов является альмагель А. Он обеспечивает длительную нейтрализацию непрерывно выделяющегося желудочного сока, снижая содержание в нем соляной кислоты. При приеме альмагеля А на слизистых пищевода и желудка образуется защитная пленка, которая не пропускает соляную кислоту. Назначают этот препарат по 2 чайные ложки 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Когда боли исчезнут, дозу уменьшают до одной чайной ложки 3 раза в день.

Аналогично действуют такие препараты, как маалокс, фосфолюгель, гелусил-лак.

#### Лечение народными средствами

1. Приготовить 50%-ный спиртовой раствор прополиса. Добавлять

30 капель раствора в 50 мл теплого молока и пить за 10 минут до еды утром и днем. На ночь принимать не рекомендуется.

2. Приготовить лечебный коктейль из сливок или ряженки (0,5 л), одного куриного белка и 3%-ного раствора танина (75 мл). Пить по 2-3 глотка через соломинку до и после еды 5-6 раз в день.

3. Сухие измельченные корни алтея (20 г) залить стаканом кипятка, настаивать в стеклянной посуде 5 часов, отжать, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4-5 раз в день вне зависимости от еды. Хранить не более 2 дней.

4. При вздутии живота (метеоризме) 1 г семян моркови залить 2 стаканами крутого кипятка, закрыть крышкой и оставить на 5-10 минут. Пить в горячем виде вместе с семенами по полстакана 3-4 раза в день.

## Диалоги

— Я поставил главврачу ультиматум: или он повышает мне зарплату, или я ухожу из больницы.

— И к чему вы пришли?

— К компромиссу. Он не повысил мне зарплату, а я, в свою очередь, не ушел из больницы.

☺

— Наконец-то вы пришли на работу вовремя.

— Мне пришлось купить для этого попугая.

— А не проще ли было купить будильник?

— Будильник я тоже купил, но я его не слышу. Теперь я ставлю его рядом с клеткой. Он будит попугая, а то, что говорит попугай, может разбудить кого угодно.

☹

— Доктор, скажите, как чувствует себя мой муж?

— Лечение идет успешно. Позавчера он называл себя Людовиком XV, а сегодня — уже Людовиком XIV.

☹

— Мне только что удалили два зуба.

— Но у тебя же болел один.

— Да, но у врача не было сдачи.

☹

— Ну, как самочувствие?

— Гораздо лучше, доктор. Я неукоснительно следовал указанию, написанному на флаконе.

— И что же там написано?

— Держать лекарство плотно закрытым.



# О чем рассказывает подметка?



Фото Михаила Вязового

Представьте себе такую ситуацию. Вы приходите устраиваться на работу в солидную фирму. У входа вас вежливо просят снять обувь и надеть новенькие тапочки. Поскольку на полах в офисе ковровые покрытия, вы не придаете особого значе-

ния необычной просьбе и спокойно переобуваетесь. Беседа с руководством, как вам кажется, проходит вполне успешно, и вам обещают сообщить об окончательном решении на следующий день. В радужном настроении вы возвращаетесь домой



Однако на следующий день вам приходится выслушать вежливый отказ без объяснения причин. Вы тщетно ломаете голову, пытаетесь понять, почему не подошли, но так и не находите ответа. А между тем он написан на... подметках вашей обуви. Дело в том, что при подборе персонала в этой фирме, наряду с другими факторами, принимают во внимание еще и данные *скарпологии* — новой науки, а точнее, оригинального психологического обследования, которое разработал швейцарский профессор Гарре.

Давно известно, что у каждого человека вырабатывается характерная походка, изменить которую очень трудно. Это хорошо знают сыщики. Человек может заgrimироваться, до неузнаваемости изменив свою внешность, даже сделать пластическую операцию. Но походка все равно выдаст его.

Психологи объясняют это тем, что, поднимая и опуская ногу, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, человек не задумывается, как это делает. Эти движения доведены до автоматизма, ими управляет соответствующий отдел мозга без участия его анализаторов. Но вот что любопытно. Оказывается, на то, как именно человек переставляет ноги, влияют особенности его психики.

Опытный психолог может составить психологический портрет незнакомого ему человека не только по манере речи, мимике, жестам, но и по походке. Конечно, любой из нас может контролировать свои движения при ходьбе. Например, ступать осторожно или, наоборот, топтать, высоко поднимать ноги или шаркать.

Но такой контроль возможен только в течение очень непродолжительного отрезка времени. У абсолютного большинства людей он измеряется считанными минутами, а затем ходьба вновь становится автоматической. И естественно, особенности походки неизбежно сказываются на обуви — на том, как снашивается подошва.

Чтобы выявить общие закономерности этого процесса, профессор Гарре долгое время бесплатно работал приемщиком в обувной мастерской. Он тщательно осматривал сдаваемые в ремонт туфли и ботинки и изучал клиентов. Сопоставив свои наблюдения, ученый установил целый ряд характерных признаков, которые позволяют делать выводы о характере человека по подметкам его обуви.

Свою методику Гарре назвал скарпологией. Ее главные положения он сформулировал так.

Если подошва и каблук стерты одинаково, то хозяин обуви — человек энергичный и уравновешенный. Это может быть удачливый предприниматель, рачительный хозяин, исполнительный служащий или прекрасная хозяйка.

Если подметка сношена с наружного края, обувь носил, скорее всего, человек с прямым и решительным характером, быстро ориентирующийся в обстановке, но склонный к предвзятым мнениям.

Потертость на внутреннем крае подошвы характерна для людей физически слабых, но отличающихся развитым умом. Такой человек все время занят своими мыслями и не обращает внимания на происходящее вокруг.



Дыра на подметке под большим пальцем — признак решительного характера. Хозяин такой обуви ставит перед собой конкретную цель, для достижения которой не останавливается ни перед чем. Поэтому он нередко бывает жестким по отношению к окружающим.

Если подошва изнасилась посередине, а каблук — с внутреннего края, у ее владельца податливый характер, он не давит на других, склонен к компромиссу и никому не причиняет зла.

Когда подметка стерта на носке, а каблук — с внешнего края, обувь принадлежит человеку, который не

слишком сосредоточен на достижении цели, любит мечтать и предпочитает не брать на себя ответственность.

Как считает профессор Гарре, скариология полезна в повседневной жизни, поскольку позволяет быстро составить представление о человеке. Конечно, вряд ли кто-нибудь будет всерьез изучать подошвы обуви своего жениха или невесты, чтобы принять решение о браке. В первую очередь нами в таких случаях руководит чувство и интуиция. Но тем, кого одолевают сомнения, швейцарский ученый советует все-таки осмотреть подметки



## ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА

приглашает на очное и заочное обучение по уникальным авторским программам высших ступеней, защищенных патентами России.

Очное обучение — только 1 раз в году.

Начало очередного потока — 2 апреля 2001 года. Набор в группы ограничен

### Работают программы:

- Четвертое измерение — управление сном и сновидениями;
- Пятый путь — анализ всех мировых религий;
- Шестое чувство — развитие интуиции, сверхчувственного восприятия, ауровидения;
- Нет предела — развитие космического сознания.

Занятия во всех группах очного обучения проводит академик Олег Андреев.

Условия заочного обучения высылаются по запросу.

Не забудьте вложить конверт с вашим адресом.

✉ 125047, Москва, 4-я Тверская-Ямская ул., д. 12 (м. «Маяковская»)  
☎ (095)251-99-47, (095)973-39-34 (круглосуточно)  
Наш адрес в Интернете: <http://fastread.da.ru>



Владимир Левин,  
доктор медицины и психологии

ПРАКТИЧЕСКАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ

# Искусство расслабления



Фото Виктора Ахломова

## «Интеллект» ног

Дети любят болтать ногами, выделывать ими разные кренделя. Взрослые это не поощряют, а зря. Им бы самим ногами болтать почаще — глядишь, и здоровее были бы, и веселее...

Что делают наши ноги обычно?

Стоят, ходят. Служат опорой, когда сидим. Носят на себе обувь. Бегают иногда. Танцуют изредка. А когда лежим, ничего не делают, отдыхают.

Продолжение. Начало в №12 за 2000 г.

Ноги почти у всех у нас застоялые, засиделые, закоснелые — от недогрузки, от однообразной нагрузки, от зашлакованности, от неудобной обуви... А ведь на долю ног приходится чуть ли не половина всей массы тела. Сколько в них прекрасных мышц, сколько сосудов и нервов, сколько взаимосвязей со всем телом и мозгом... Но вместо того чтобы помогать здоровью, они вредят ему. Чуть ноги охладились или промокли, заболевает носоглотка, а то и другие внутренние органы... Потому что мы содержим ноги в противоестественно



однообразных условиях, не даем им дышать, не развиваем их «интеллект», используем только как грубую силу. Если руки подчас не знают, что им делать со своею свободой, то роботы-ноги должны сперва свободу обрести, а потом суметь ее применить...

Спрашивается: что такое «интеллект» ног? Это их умение напрягаться и расслабляться, уравнивать и менять свой тонус, чувствовать окружающий мир и понимать организм, понимать мозг — и быть понимаемыми, то есть правильно исполнять свои партии в партитуре жизни...

Ногами можно писать письма, рисовать, жонглировать... Ногами можно играть, и не только на барабане. И на гитаре можно, и на рояле — не так, как руками, но вполне прилично. Могу показать...

Вы догадались, что я говорю о ногах, развитых *тонопластикой*. О ногах, лишенных комплекса неполноценности по тому поводу, что они не руки.

Правда, все эти умения многим покажутся лишними, во всяком случае, лишенными практической пользы. Но если бы Гомо Сапиенс развивался лишь по закону практической необходимости, у человека не было бы ни письменности, ни членораздельной речи, и ходил бы он только на четвереньках, что само по себе, должен сказать, весьма полезно...

#### О пользе ходьбы на четвереньках

Нешуточно вам желаю передвигаться таким способом почаще и по-разнообразнее: с участием коленок и без них, только на трех конечностях и даже, исхитрившись, на двух (рука плюс нога), ползком, рысью, прыжками, изображая разных зверей, медленно и побыстрей... Это хорошо не столько для ног и рук, сколько для позвоноч-

ника, для всех внутренних органов, в том числе для сердца и мозга. Весьма способствует оживлению кровообращения и поднятию настроения. Может выручать при упорных болях — головных и прочих, снимать спазмы, приступы астмы, радикулита.

Еще на первых занятиях тонопластикой я отметил у многих мощный внутренний барьер перед принятием положения на четвереньках. Когда неожиданно, без подготовки, произносишь: «Внимание! Всем на счет два встать на четвереньки!» — большинство только приседает слегка или опускается на одно колено. На лицах — смущение, а у некоторых — открытое раздражение и протест.

Барьер этот историко-психологически совершенно оправдан: четвероногость зримо и ощутимо низводит нас с эволюционного пьедестала прямохождения и возвращает к животности и беспомощному младенчеству. Вызывает подсознательные ассоциации с состояниями унижения, рабства, страха и мук... Так долго, так трудно вставали на ноги, распрямлялись — и вдруг на тебе: властелин земной опять уравнивается с тараканом!

Но не будем заложниками своей окостенелой, зажатой двуногости, за которую слишком многим расплачиваемся — один компрессионный остеохондроз позвоночника чего стоит! Хотя бы два раза в день по минуте-другой позволим телу припоминать его очень недавнее и еще очень нужное прошлое. Ведь именно с этого вида передвижения мы все начинаем осваивать пространство Вселенной, и стоит воздавать четверенькам хотя бы шутейные почести, чтобы ими же не заканчивать...

Особенно полезно походить на четвереньках с утра, едва только встали с постели, в чем может и состоять



утренняя зарядка. Вечером перед сном — тоже, но помедленнее, поспокойнее... Прекрасно делать это на свежем воздухе, на открытой земле, где-нибудь на полянке, на травке (желательно не на сыром месте, а на сухом взгорке) или на пляже, на гальке... Гордые руки, вспомнившие, что и они не так уж давно были в ранге всего лишь передних лап и точно так же ходили, бегали, прыгали, лазали и ползали, начинают подавать мозгу вести о земной благодати, о связи всего живого, о всеединстве времен и пространств...

### Чего хотят ноги?

✓ Как можно больше и разнообразнее двигаться — любыми способами, как можно изобретательнее.

✓ Носить только просторную и хорошо проветриваемую обувь, лучше на босу ногу или с хлопчатобумажными носками; в мороз — с носками вязаными; ходить в просторных нетяжелых ботинках, летом — в сандалиях.

✓ Как можно больше ходить босиком — и дома, и по земле, и по снежку свежему.

✓ Находясь в вытянутом горизонтальном положении, подниматься выше головы и совершать как можно больше разнообразных движений.

✓ Делать разминания и массаж каждый день.

✓ Никогда не пребывать в скрещенно-сведенном (колени-в-колени, бедро-на-бедро) положении: это зажимает мышцы, лишает их тонуса, нарушает кровообращение ног. Из положений нога-на-ногу допустимо лишь самое свободное — голенисто-на-колени, и то ненадолго.

✓ При вынужденной неподвижности использовать малейшую возможность движения — напрягать-расслаблять мускулы, встряхивать и подрагивать ими, менять положение.

### В ногах правда есть

«Что стоишь?... В ногах правды нет...». Так простецки-шутейно предполагают человеку присесть, отдохнуть. И в самом деле, садимся мы в основном для того, чтобы хотя бы частично освободить ноги от тонического напряжения. Полней это выходит, когда удается еще их и вытянуть — чтобы расслабить и голеностопы, и колени, и бедра, и ягодицы... Для того же ложимся или откидываемся в кресле. Но все это происходит стереотипно, а потому с малым толком.

Освободить ноги от излишнего напряжения можно во всех положениях, даже на корточках. Но, конечно, лежа — всего естественнее и быстрее. При занятиях тонопластикой лучше это делать на коврик. Стопы босые, одежда свободная, легкая.

В отличие от рук, ноги перед занятиями требуют подготовки. Их мощные мышцы, суставы, связки нуждаются в постоянных растрясках, растяжках, раскрутках во все стороны. Поэтому перед тонопластическими упражнениями желательно хотя бы слегка оживлять ноги общей разминкой с самомассажем, еще лучше — в воде, в ванне или под душем.

Лежа или сидя в свободной позе, закроем глаза; спокойным лучом внутреннего внимания обойдем ноги от кончиков пальцев до ягодиц и паховых областей, постепенно поднимаясь вверх... Обнаруживая зажимы, освобождаемся от них, но не задерживаясь, насколько получится... Повторяем еще дважды... И лишь после этого начинаем тонопластические упражнения.

### Освобождаем стопы

Пошевелим всеми пальцами ног (сразу обеих или поочередно): сожмем — отпустим, растопырим — соберем...



Еще раз... еще... В сжатом положении не задерживаемся, а в растопыренном чуть подержим пальцы — и дадим им расправиться, ощутить удовольствие свободного расслабления.

Мышцы, управляющие стопой, голеностопным суставом и пальцами ног, находятся этажом выше — на голени, прикрепляются к берцовым костям. Если голени слабо разработаны или застойно напряжены — от стоп хорошего ждать не приходится. В этих случаях освобождению стоп следует, не ленясь, помогать разминкой-растяжкой икр и межберцовых мышечно-сухожильных тяжей.

Пошевелим пальцами ног поодиночке. Обычно самостоятельное движение (по продольной плоскости) получается лишь у большого пальца и иногда у второго. Все остальные двигаются только вместе. Лишь одному человеку из двадцати удастся отдельно двигать мизинцами ног и почти никому — третьим и безымянным пальцами. Безымянный, как и на руках, — самый зависимый от братьев-соседей, а рефлекторно он более других связан с внутренними органами, особенно с сердцем и селезенкой. В дальнейшем, при тонопластической разработке стопы, научимся, если захотим, сгибать-разгибать каждый палец, сводить-разводить, накладывать друг на друга, приблизившись к великолепной рабочей свободе рук... Пока же удовольствуемся ощущением, что каждый из пальцев в какой-то мере освободился и получил доступную ему на этот миг долю самоосознанности...

### Ноги могут слышать и видеть

Выработка пластического тонуса стоп дается непросто: вполне свободными они бывают лишь у младенцев; у взрослых же, как правило, застойно напряжены, задыхаются в синтетических носках и колготках, кровообра-

щение затруднено до отечности, иной раз до синюшности. Пальцы назвать живыми можно только с натяжкой...

А ведь природно стопа — не только орган движения и опоры, но и прибор связи с миром, исследователь среды и чувствительнейший оповеститель. Стопа воспринимает не только температуру, влажность, твердость и прочие свойства поверхности, на которую ступает. Эволюция сделала ее, как и кисть, обладательницей особого вибрационного слуха. Босые ноги способны улавливать малейшие колебания почвы с помощью своеобразной эхолокации. Имеет стопа и нечто вроде зрения: как и рука, она чувствительна не только к земной радиации, но и к свету и цвету. Встречаются люди, четко различающие цвета предметов без помощи глаз — только руками и ногами.

### Массаж сосновыми шишками

На подошвах и пальцах стоп, как и на руках, имеются нейропроекционные представительства всего организма, всех органов. Стопа, как и кисть, — человек в миниатюре, обладающий и своим умом, и своими чувствами, и своими причудами.

Всем известны так называемые ипликаторы (правильнее было бы называть их аппликаторами), по-русски буквально — прикладыши (то, что прикладывается). Наиболее популярен среди них ипликатор Кузнецова. Действие этих прикладышей аналогично массажу и иглоукалыванию. Оно основано на всепроникающей, сквозной связи всего со всем в организме. А поскольку поверхность тела наиболее доступна для воздействия, через нее легче всего доставать и невидимые глубины...

На кожу возложена миссия постоянно опознавать, оценивать и исследовать окружающую среду, для чего



в нее и внедрена великая армия стражей, несущих дозорную «пограничную службу», — нервных рецепторов. Они обязаны сообщать, не превышает ли допустимый порог воздействия и проникновения... Кожа служит природным управляющим пультом для предупреждающего воздействия на все органы.

Но чтобы это происходило, кожа должна работать.

Простой способ восстановить здоровье и природную чуткость стопы, равно как и всего тела, — массаж соновыми шишками.

Советую собрать летом уже раскрытые сухие шишки. Насыпать их в невысокую коробку или просто на коврик. И ходить, топтаться по этим шишкам босыми ступнями! А если их вдосталь, то и кататься по ним обнаженным телом, всем телом!.. С непривычки будет колко и больно, потом нормально, еще позже — приятно. Очень тонизирует, особенно по утрам.

### Крылья Гермеса

А теперь займемся голеностопом и мышцами голени. Подвигаем, пошевелим, потрясем стопы, не отрывая пяток: вперед-назад, вправо-влево, поворачиваем по кругу туда-сюда, в разных сочетаниях и последовательностях... Ощутим после каждого напряжения удовольствие расслабления... Обратим стопы друг к другу внутренними сторонами — отпустим...

Кстати, есть превосходный способ быстро прийти в себя при сильном эмоциональном напряжении и усталости. Одну стопу надо сильно вытянуть по линии голени, а другую, наоборот, приблизив к ней, согнуть, насколько возможно, — пусть угол сгиба окажется хоть немного меньше прямого. Удерживать такую позу, затем отпустить и поменять положение ног. Это упражнение я называю

«крылья Гермеса», оно удивительно быстро восстанавливает чувство душевного равновесия.

### Как урезонить дурную голову

Дурная голова, говорят, ногам покоя не дает. Зато умные ноги могут дурную голову и успокоить, и усыпить.

В положении сидя ноги слегка расставим и согнем в коленях. Покачаем бедрами, сдвигая и раздвигая колени. Вытянув одну ногу, слегка ее приподнимем — и свободно опустим, дадим упасть, ощутив приятное чувство расслабления... Чередуем ноги... Затем выполняем упражнение одновременно двумя ногами.

Сидя, слегка расставим ноги и согнем в коленях. Отпустим одну ногу, чтобы она сама свободно съехала на пятке... Теперь другую... Обе вместе... Попеременно...

Сидя, ноги согнуты в коленях под углом приблизительно 100 градусов, сгибаем стопу, опираясь на пятку и приводя к голени, — отпускаем свободно... Вместе... Попеременно...

Сидя, вытянув слегка расставленные ноги (опора на пятки), раскачиваем стопы влево-вправо... Свободно, как на шарнирах... Еще свободнее... Попеременно и вместе...

Лежа на спине, ноги свободно вытянем. Слегка согнем одну ногу — пятка, не отрываясь от опоры, должна медленно подтянуться сантиметров на 8-10 вверх и остановиться. Покачиваем бедром влево-вправо... Чередуем ноги... Одновременно... Теперь совершенно расслабим коленный сустав — пусть пятка пассивно съедет в прежнее положение. Попеременно обеими ногами и вместе.

Лежа на спине, согнем ноги в коленях под углом от 45 до 60 градусов, не отрывая стоп. Расслабим бедра и таз — пусть ноги «разъедутся», пусть завалятся на одну сторону, на



другую. Если есть зажимы в тазобедренной области, этими движениями они разблокируются. Импровизируем — дадим, например, одной ноге съехать вниз и вытянуться, а другой завалиться набок... Ну, а теперь, согнув обе ноги в коленях и в тазобедренных суставах, поднимем их, оторвав от кровати так, чтобы тяжесть ног равномерно удерживалась тазовым сочленением. Покачиваем бедрами вправо-влево, вперед-назад — свободно, как на шарнирах... Еще свободнее...

Лежа на животе, имитируем начало ползательного движения, попеременно слегка сгибая каждую ногу в колене — не поднимая, а лишь чуть подтягивая ее... Отпускаем, даем пассивно расслабиться... Сгибаем теперь каждое колено с подъемом стопы в воздух, сантиметров на 20-30 — и отпускаем свободно... Продолжая лежать на животе, переваливаем слегка вытянутые ноги (и себя с ними вместе) чуть влево и чуть вправо... Импровизируем, пока не ощутим полное удовольствие от расслабления ног в положении на животе.

На боку — то же самое. На одном, на другом... Попробуем легкие покачивания, потрясывания, сгибания-разгибания... На боку большинство из нас погружается в сон, и освобождение ног — очень хорошая подготовка к глубокому засыпанию.

Стоя на одной ноге устойчиво и спокойно, другой покрутим и поболтаем во все стороны, держа ее слегка отставленной на носке... потом на пятке... Поменяем ноги... А теперь одна нога стоит, другая болтается на весу... Выбрасываем ее вперед... Отбрасываем назад... в сторону... во все стороны — легко, играючи, непринужденно! Почувствуем свободу своей свободной ноги! Поменяем ноги ролями...

Стоя одной ногой на низкой подставке (скажем, на большой толстой книге), свободно, как маятником, качаем другой, висящей ногой... Поменяли ноги... Еще, еще... Сгибаем висящую ногу в колене — и отпускаем свободно, пусть упадет... Другую ногу...

Сгибая колено и поднимая бедро горизонтально, отпускаем голень со стопою вниз — пусть падает упруго-свободно... Еще раз, еще... Меняем ноги ролями... Теперь подтянем колено к животу с помощью рук — и отпустим свободно... Еще... Сгибаем голень назад, насколько получится — отпускаем... Еще... Поменяем ноги...

А теперь чуть более атлетичные упражнения — в «позе цапли». С помощью руки подтягиваем пятку к ягодице, чуть-чуть подержим, прижав... и отпустим на свободу... Стоять спокойно в таком положении получается не у всех сразу. У многих стоящая нога чересчур напрягается, силясь удержать равновесие. Потренировавшись слегка, убедимся, что она вполне может обойтись и без судорожного напряжения. С помощью другой руки ногу подтягиваем и прижимаем к другой ягодице — подержим и отпустим... Задача в том, чтобы сделать это и четко, и с минимумом напряжения.

Теперь выполним упражнение потруднее: подтянем пятку с помощью рук вперед — к паху. Если получится и без помощи рук, прекрасно... Не получилось? Не огорчайтесь, попробуйте хотя бы удержать пятку, подтянутую руками к паху, уже без их помощи и постоять так без напряжения... Когда начнет получаться, почувствуете приятное ощущение внутреннего равновесия.

Шагая, приплясывая, на бегу трусцой дадим ногам полную самостоятельность и возможность расслабиться. Пусть они почувствуют радость свободной жизни.



Наталья Болотова

МЕТОД

# ТЧНЖОЗ-

## ДЕЛО ЖИТЕЙСКОЕ



В международном лайнере во время дальнего перелета одна из пассажирок внезапно почувствовала резкую боль в груди. Были все основания предполагать расширяющийся инфаркт. Самолет летел над океаном, экстренная посадка исключалась. Экипаж обратился к пассажирам за помощью, но врачей на борту не оказалось. Была лишь медсестра, работавшая в кардиологии и прошедшая специальную подготовку по гипнотерапии. Она и вызвалась помочь. Обхватив голову женщины, балансирующей на грани жизни и смерти, она погрузила ее в гипнотический транс. В считанные минуты у больной изменился характер дыхания, напряженное тело расслабилось — она погрузилась в спокойный сон.



Когда самолет приземлился, медсестра вывела свою пациентку из транса. После пробуждения все грозные симптомы вернулись. Вызванная заранее бригада оказала экстренную помощь, после чего больная была доставлена в госпиталь, где ее буквально вернули к жизни. Но главная роль в ее спасении принадлежит, безусловно, той медсестре, которая удержала ее на краю самого критического момента.

Эта история обошла газеты мира не только потому, что инфаркты в полете встречаются нечасто. Скорее потому, что помощь пришла с такой неожиданной стороны. Медики не привыкли принимать гипнотерапию всерьез, особенно если речь идет о реальных и грозных болезнях

### Ключи к здоровью

На рубеже веков в медицине происходят радикальные изменения. Я говорю сейчас не о трансплантации органов и даже не о генной терапии, а о расстановке сил в процессе лечения. Еще недавно человечество делилось на врачей, которые лечат, и пациентов, которые подвергаются лечению. От пациента требовалось лишь безропотно выполнять назначения.

Новый этап меняет расстановку сил. Все больше людей решительно принимают на себя ответственность за свое здоровье, стремятся сами его поддерживать и поправлять, отвергают попытки врачей сделать из них беспомощных младенцев. Современный процесс лечения, считают они, перегружен химией и техникой и не делает различия между человеком и лабораторной крысой.

Между тем человек, как существо, наделенное разумом, волей и интуицией, в состоянии сам о себе позаботиться. И если даже двух крыс в вариации нельзя считать идентичными, то два человека — это просто два разных мира. Одни и те же врачебные меры дают совершенно разные результаты у разных людей. Ключи к

здоровью — у самого пациента, и спрятаны они в тех областях сознания, с которыми большинство людей пока не наладили нормальных рабочих отношений

Гипноз и самогипноз — это, в сущности, поход за золотыми ключами от собственного здоровья и душевного равновесия. Это попытка изменить, улучшить свою жизнь, используя такой мощный ресурс, как подсознание.

В обычной жизни он используется вовсе не для спасения больных с обширным инфарктом, а для решения таких распространенных проблем, как борьба с тревожностью и депрессией, отказ от вредных привычек, улучшение отношений с окружающими людьми, предупреждение заболеваний. Нет лучшей профилактики болезней, чем глубоко укорененная в подсознании установка на здоровье.

### На облаке в апреле

Кабинет был как кабинет, ничего интересного. Ни стеклянных шаров, ни кристаллов, ни пирамид. Ни экзотических ароматов, ни свечей. Врач тоже был как врач, в голубом халате поверх свитера и джинсов. Правда,



десять лет практики в гипнотерапии... Это звучало внушительно, поэтому я и остановила выбор на докторе Н.

Когда он спросил, над чем мы будем работать, я не колебалась ни минуты — стресс. Н. объяснил, что всякий гипноз есть, в сущности, самогипноз и что я должна научиться делать это сама. Он предложил мне выбрать мантру — значимое для меня слово, которое будит приятные мысли. В течение первого сеанса врач использует мантру для введения в транс и удержания внимания. В дальнейшем пациент может применять ее сам, чтобы достичь того же состояния.

Я выбрала слово "апрель", и сеанс начался. Я лежала на обычной дерматиновой кушетке, пока мягкий приятный голос убеждал меня расслабить каждую мышцу тела — от губ и щек до пальцев ног. Потом он попросил меня считать от десяти до одного и не забывать выдыхать весь воздух из легких при каждом выдохе. Каждый мой выдох, сказал он, превращается в небольшое белое облако. Моя задача — наполнить окружающее пространство этими мягкими белыми облачками.

Досчитав до семи, я отплыла куда-то, но не заснула. Ощущение себя и способность контролировать ситуацию сохранились. Мантра помогала удерживать состояние транса, чтобы его не спугнул какой-нибудь случайный резкий звук. Расслабление было глубоким, полным и приятным. Если бы гипноз мог только это — и тогда игра стоила бы свеч. Говоря медицинским языком, в это время симпатическая нервная система, которая ускоряет дыхание и сердце-

биение, отдыхала, передав инициативу парасимпатической, которая производит противоположный эффект. Физическое и умственное напряжение спадало, исчезало, оставляя ощущение покоя.

Затем мы с Н. занялись "прополкой" моих мозгов от непродуктивных мыслей. "Представьте, что вы плывете на облаке". Я представила. Там было хорошо. "Ваше облако окружено небольшими облачками". Да, я их видела. Кажется, я сама их наплести своими глубокими выдохами. "Теперь сложите все, что вас беспокоит и огорчает, на эти облака. И просто наблюдайте, как они уплывают".

Это было прекрасно. Мои проблемы медленно уплывали, уменьшаясь в размерах, и скоро скрылись из глаз. Поколебавшись, я поместила на облако учительницу математики, которая на днях вызывала меня в школу по поводу поведения сына. Надеюсь, это путешествие не принесет ей вреда... Небо вокруг расчищалось.

"Запомните свои ощущения. Вы контролируете ситуацию. Вы сможете войти в это состояние сами каждый раз, когда вам это понадобится... Апрель... Апрель..."

### Переписываем набело

Единственное, что я помню точно, — это утрата ощущения времени и освобождение от внутренних преград, которые вечно мешают нам жить и действовать. Гипнотерапия — это расширение собственных границ, это возможность немного подрасти и просто перешагнуть через препятствия, которые казались непреодоли-



мыми. У каждого из нас полно таких препятствий, воздвигнутых воспитанием и жизнью: "это не для меня", "я не могу", "мне не справиться"...

Вот почему гипноз помогает решать такие разные задачи, как отказ от курения и сдача трудного экзамена, снижение веса и выяснение отношений с начальством. Он может помочь радикально изменить свою жизнь или, наоборот, принять ее и начать реально жить в своей ситуации.

Он может даже очистить сознание от заложенных в детстве и глубоко вросших негативных программ. "Из тебя никогда ничего не получится", "у тебя руки растут не оттуда", "почему ты не можешь быть таким, как брат", "ты плохо кончишь"... — и все прочее, что так щедро рассыпают учителя и родители.

Нужно только помнить, что гипноз — это то, что ты делаешь сам. Он помогает изменить себя лишь тем, кто действительно этого хочет.

Другими словами, если человек пришел лечиться от алкогольной, никотиновой или иной зависимости по настоянию родных, а не по собственной воле, его шансы невелики. Но тем, чья мотивация достаточно сильна, гипноз действительно помогает. Не так давно проводилось сравнительное исследование эффективности различных форм борьбы с никотиновой зависимостью — и гипноз занял первое место в десятке наиболее продуктивных методов.



дов. Он в самом деле работает.

Есть многочисленные примеры применения гипноза для обезболивания — даже при обширных хирургических операциях. Можно было бы, конечно, рассматривать это как демонстрацию резервных возможностей человека — вроде лежания на гвоздях и хождения по горячим углям. Но это другое. Лежание на гвоздях никому не нужно, кроме тех, кто этим зарабатывает на жизнь. А обезболивание без лекарств бывает в некоторых случаях просто необходимо.

Известны и такие случаи, когда люди, владевшие техникой введения в транс, удерживали себя в этом состоянии в течение целой операции, обходясь без наркоза. Даже этих примеров достаточно, чтобы вызвать интерес к гипнозу и самогипнозу не только у медиков, но и у пациентов. Способность по собственной воле "выключить" боль — разве это не мечта любого из нас? Хладнокровно сидеть в кресле дантиста

Рожать сознательно и спокойно, не теряя контроля над собой. Проявлять самообладание в любой ситуации...

Кстати, некоторые дантисты сознательно или интуитивно погружают своих пациентов в неглубокий транс, что называется, "зубы заговаривают" о чем сами пациенты, как правило, не догадываются.

Лично я уже не нуждаюсь в науч-



ных подтверждениях и доказательствах. Я знаю на собственном опыте, что это работает. Я убедилась в этом, лежа на облаке в кабинете доктора Н. и повторяя периодически мантру.

Теперь я знаю, что делать с людьми, которые отравляют мне жизнь. Я помещаю их на маленькое облачко и дую, легко и беззлобно. И они отплывают, уменьшаясь в размерах, куда-то к горизонту. Апрель... Апрель...

### На волнах подсознания

В 1929 году Ганс Бергер с помощью электроэнцефалографа обнаружил, что, когда глаза человека закрыты, его мозг генерирует ритмичные волны со скоростью 8-12 циклов в секунду. Он назвал их альфа-волнами. Позже были открыты другие виды мозговых излучений, получившие названия тета-, бета- и дельта-волн.

Дельта-волны характерны для диапазона мозговой активности от 0 до 4 циклов. Это область бессознательного, о которой пока мало известно.

Тета-волны (от 4 до 7 циклов) частично относятся к подсознанию. Это область, где «работает» гипноз. Ученые предполагают, что весь наш эмоциональный опыт откладывается в области тета-волн.

Альфа-волны (от 7 до 14 циклов) — это то, что обычно считается подсознательным состоянием. Мы находимся в этом состоянии во время сна, дневных грез, медитации, а также под гипнозом.

Бета-волны (от 14 циклов и выше)

— это область сознательного разума. Здесь мы рассуждаем и действуем. Нормальный ритм бодрствования, как полагают, составляет около 20 циклов в секунду. При частоте порядка 60 циклов человек впадает в истерику. Между этими цифрами лежат различные стадии возбуждения.

При засыпании наш мозг переключается на альфа-волны, периодически погружаясь на уровни тета- и дельта-волн. Именно в альфа-диапазоне приходят к нам сновидения.

Человеку свойственно сопротивляться приказам извне. Но сигналы, исходящие из подсознания, не воспринимаются как чужая воля. Наш разум относится к ним терпимее. В этом и состоит секрет гипнотического внушения. Зная механизм гипноза, легко развеять мифы о нем.

- Для вхождения в транс не требуется гипнотизер с могучей волей — достаточно правильно подобранного текста внушения.

- С помощью гипноза невозможно заставить человека делать то, что противоречит его интересам или убеждениям.

- В транс человек не теряет сознания, он может выйти из этого состояния самостоятельно, если захочет.

- Эффективность гипноза не зависит от глубины погружения в транс.

- Гипноз — один из наиболее ценных инструментов, предназначенных для улучшения качества жизни.

- Человек может сам загипнотизировать себя. Многие делают это постоянно, занимаясь конструктивным самовнушением.

Продолжение следует



# Поможем друг другу

✉ В этой рубрике читатели задают вопросы о том, как преодолеть то или иное заболевание. Им отвечают те, кому удалось справиться с такими недугами.

Свои советы можно посылать не-

посредственно тем, кто нуждается в помощи. А если рекомендации читателей приходят на адрес редакции, мы их с удовольствием публикуем, и они становятся известны всем, кто читает наш журнал.

✉ «Мне 24 года. Перенесла две операции по поводу фиброаденомы молочных желез. Сейчас мне опять предстоит такая операция, но я хочу ее избежать. Я устала болеть. Буду благодарна за совет или просто за письмо от того, кто столкнулся с такой проблемой»

121374 Москва, Кутузовский пр-т, 76-58  
Наташа

✉ «Мой 20-летний внук упал со скоростного велосипеда и травмировал колено. Диагноз — ограниченный переостатит надкостницы. Лечение не избавило от заболевания. Внуку приходится жить с постоянной болью. Очень надеемся на советы людей, знающих, как помочь нашей беде народными средствами».

620088 Екатеринбург,  
ул. Красных партизан, 6-20  
Горячая Л.М.

✉ «У моего 9-летнего сына паховая грыжа. В течение трех месяцев мы пробовали делать специальные упражнения, но грыжа не исчезла. Если кто-нибудь из читателей имеет опыт избавления от паховой грыжи, напишите нам, пожалуйста».

400087 Волгоград, ул. Невская, 8-16  
Капыш В.В.

✉ «Очень прошу ответить через журнал, насколько эффективны такие противоалкогольные средства, как гомеопатический препарат ацидум-С и чай «Наркодел». Наверняка у кого-то из читателей есть опыт их применения. Буду очень благодарна тем, кто расскажет о своем опыте».

Королева Л.Е., Владимирская обл.



✍ «У моей 30-летней дочери год назад начались приступы эпилепсии. Лекарства помогают временно. Дочери пришлось бросить работу — она преподаватель русского языка и литературы. Очень надеюсь на помощь опытных людей!»

426006 Удмуртия, Ижевск,  
ул. Клубная, 64-8  
Девярых Н.Е.

✍ «Мне 40 лет. Вот уже три года меня мучают сильные головные боли, не могу выйти из депрессии. Диагноз — арахноидит. Врачи предполагают, что это — осложнение после гриппа, который я перенесла накануне операции по поводу удаления желчного пузыря. Если кто-нибудь сталкивался с подобными проблемами и сумел преодолеть их, расскажите, пожалуйста, о своем опыте».

636071 Северск-71, ул. Лесная, 1-17  
Новоселова Н.Л.

✍ «Моей дочке 7 лет, и можно сказать, что от рождения ни одного дня она не была здорова. Не буду перечислять все проблемы и недуги. Скажу о главном. О том, что мучает ее сейчас. Это тяжелая бронхиальная астма (атопическая форма), неревматический кардит, гипервозбудимость нервной системы. С благодарностью приму любые советы, помогающие справиться с этими болезнями. Помогите, пожалуйста, моей дочери поддержать сердце, нервную систему, легкие!»

427410 Удмуртия, г. Воткинск,  
ул. Дзержинского, 8-42  
Суханова В.В.

✍ «Очень хотелось бы узнать об опыте лечения системной красной волчанки. Традиционные методы почти не помогают. Может быть, кто-нибудь все-таки добился успеха в лечении этой болезни. Напишите, пожалуйста, об этом».

223052 Минск, п/о Лесное, 6-59  
Панова З.И.

✍ «Слышала, что морозник помогает при многих болезнях. Расскажите, пожалуйста, о лечебных свойствах этого растения».

Т.И.Короткова, Москва

✉ На это письмо мы можем ответить сразу.

Морозник кавказский (пахучий) с давних времен применялся в восточной медицине для борьбы со многими болезнями. При внутреннем упот-

реблении он повышает иммунитет и оказывает противоопухолевое, противовоспалительное и антибактериальное воздействие, поэтому в народной медицине он применяется при миоме, кисте яичника, мастопатии.



тии, аденоме предстательной железы, хроническом простатите, туберкулезе, хроническом бронхите.

Корень морозника употребляют при сахарном диабете для снижения уровня сахара. Благодаря мочегонным, желчегонным и слабительным свойствам, он способствует выведению песка из почек и мочевыводящих путей, активизирует желчевыделение, препятствует образованию камней в желчном пузыре.

Применяется морозник и при головных болях после травм, сотрясений головного мозга, он помогает снизить количество приступов при эпилепсии, ослабляет напряжение нервной системы при неврозах.

С лечебной целью используются корни морозника. Поскольку это растение считается ядовитым, надо соблюдать осторожность. Лучше всего приготовить порошок из корней — им гораздо удобнее пользоваться, чтобы не допустить передозировки этого сильнодействующего растения.

Свежие корни надо промыть и пропустить через мясорубку. Затем подсушить их и на кофемолке размолоть в порошок.

Внутрь порошок употребляют один раз в день натощак или на ночь. В течение первых 10 дней принимают по 50 мг порошка (на кончике ножа). Это количество порошка заливают теплой водой (50 г) и, разме-

шав, выпивают за час до еды. Можно 50 мг порошка перемешать с четвертью чайной ложки меда и съесть перед сном.

В течение последующих 10 дней дозу увеличивают на 50 мг. Так нужно делать каждые 10 дней, пока количество принимаемого порошка не будет доведено до 300 мг. При этом надо постоянно оценивать реакцию своего организма на прием морозника: если появятся признаки кишечного расстройства, дозу следует сразу уменьшить (вернуться к предыдущей)

Порошок принимают полгода, затем делают перерыв на месяц, после чего лечение продолжается: еще полгода корень морозника принимают по 300 мг в день

Для наружного применения — промывания гнойных ран, как средство против перхоти и для улучшения роста волос — готовится специальный раствор: 1 ч. ложку порошка корня морозника заливают 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Перед употреблением раствор надо взбалтывать.

Корень морозника нельзя применять при беременности. У некоторых существует индивидуальная непереносимость этого растения. Всем остальным надо строго придерживаться дозировки, чтобы не вызвать отравления организма.

### Советы наших читателей

Преодоление псориаза. В нашей семье псориаз — наследственное заболевание. У меня он начался в 1967 году, когда я перенесла сильный стресс. У моей старшей сестры — раньше. Ее лечили мазями и ульт-

рафиолетовым облучением, но успеха это не приносило. У нее была зимняя форма заболевания: летом оно утихало, а зимой обострялось. Я жила в другом городе, и мне назначили совершенно иное лечение по



20 инъекций витаминов В<sub>1</sub> и В<sub>12</sub> (чередовали через день), таблетки фолиевой кислоты и порошки аскорбиновой кислоты. Прошло три недели (половина курса), и у меня стали исчезать псориатические бляшки. Заболевание прошло и никогда больше не возобновлялось. А у старшей сестры псориаз не проходил. Она болела более 20 лет, пока однажды не попробовала лечиться соком облепихи. Я выяснила, что в ягодах облепихи содержится примерно тот же комплекс витаминов, которым лечили меня, и посоветовала сестре пить облепиховый сок с сахаром. Благодаря этому она избавилась и от псориаза, и от гастрита с пониженной кислотностью. Кстати, при повышенной кислотности от такого лечения отказываться тоже не стоит, просто надо добавлять в сок немного соды (Г.М. Огаркова, г. Великий Устюг).

Средство от ангины. В молодости, когда я работала мастером-строителем и целый день вынуждена была проводить на улице, зимой меня постоянно мучили ангины. Однажды меня вызвал директор, которого, конечно, не радовали мои частые бюллетени, и посоветовал при обострении ангины воспользоваться таким рецептом. Взять 100 г 96°-ного спирта и разлить его в две емкости объемом по 100 г. Одну часть спирта утром разбавить пополам водой. Натереть среднюю головку чеснока, смешать с разбавленным спиртом и оставить до вечера. Выпить перед сном, ничем не запивая и не закусывая. Повторить ту же процедуру на следующий день. Я выполнила эту рекомендацию с отвращением, поскольку к алкоголю тяги не имею.

Облегчения сразу не почувствовала. Но это была последняя ангина в моей жизни. Позже, когда проходила диспансеризацию, врачи спрашивали, часто ли у меня бывают ангины. Видимо, мои миндалины чем-то им не нравились. Но никаких болей в горле у меня не было вот уже сорок лет (А.И. Федорова, Москва).

Простой рецепт от язвы. Этот рецепт в нашей семье передается по наследству. До войны так вылечила язву моя бабушка. Надо надрать в лесу осиную кору, вымыть ее и мелко порезать. Заваривать 1 ст. ложку коры стаканом кипятка. Лечиться отваром осинной коры надо два месяца, постепенно увеличивая дозу.

Его принимают три раза в день за полчаса до еды. Первая неделя — по 1 ст. ложке, вторая — по 2 ст. ложки, третья — по 3 ст. ложки, четвертая — по 4 ст. ложки. В следующий месяц надо пить по полстакана отвара 3 раза в день. Моя бабушка и еще трое наших родственников после такого лечения навсегда забыли, что такое язва (И.Г. Титков, Москва).

Упражнение для позвоночника. Это упражнение помогает мне «ставить на место» грудные позвонки. Оно очень простое, но эффективное. Надо лечь спиной на жесткий и ровный диван. Голова, плечи и руки должны свободно свисать вниз. В этом положении надо просто вытянуться хрустя позвонками. Грудной отдел позвоночника при этом расправляется, особенно если руками и головой попружинить. Я делаю это упражнение несколько раз в день и обязательно — перед сном. Оно помогает тем, кто сутулится, распрямиться (В.В. Матвеева, Орел).



# Советы опытных врачей

✉ На вопросы читателей отвечает Марк Гершбург, заведующий отделением восстановительной терапии Московского научно-практического центра спортивной медицины.

✍ «У моей дочери-подростка серьезные нарушения в позвоночнике, особенно в шейном отделе. Профессор, консультировавший ее, рекомендовал ортопедическую подушку шведского производства. Но так как она слишком дорогая для нас, профессор сказал, что можно класть под голову осиновое полено. У нас нет оснований не доверять его совету, но последовать ему мы все-таки не решаемся. Есть ли какая-нибудь иная альтернатива ортопедической подушке?»

✉ Конечно же, ортопедическую подушку можно сделать самостоятельно по образцу. Лучший материал для набивки — верблюжья шерсть. При патологии шейного отдела позвоночника можно спать и на обычной подушке. Главное — чтобы она была небольшой и не мешала голове и шее сохранять естественное положение.

Но все же это вопрос второстепенный. Если у девочки появились серьезные проблемы с позвоночником, главное средство лечения — физические упражнения. Их цель — восстановить и сохранить гибкость шейного отдела позвоночника и укрепить околопозвонокковые мышцы. В дополнение к упражнениям полезно делать массаж так называемой воротниковой зоны — поглаживания и

М.В.Леонова, С.-Петербург

разминания мышц шейного отдела и надплечий. Никакие другие методы (ортопедическая подушка, шейный корсет, физиолечение, иглоукалывание и т.д.) эту проблему не решат. Их можно использовать только как вспомогательные средства.

Перед началом занятий проведите небольшой тест. Наклоните до предела голову вперед — подбородок должен легко коснуться грудины, посмотрите вверх, запрокинув голову, — взгляд должен быть устремлен в зенит; наклоните голову вправо и влево — ухо должно коснуться плеча, поворачивайте голову вправо-влево, вращайте ее. Если при выполнении этих движений появятся какие-либо ограничения, занятия должны быть направлены в первую очередь на их устранение.



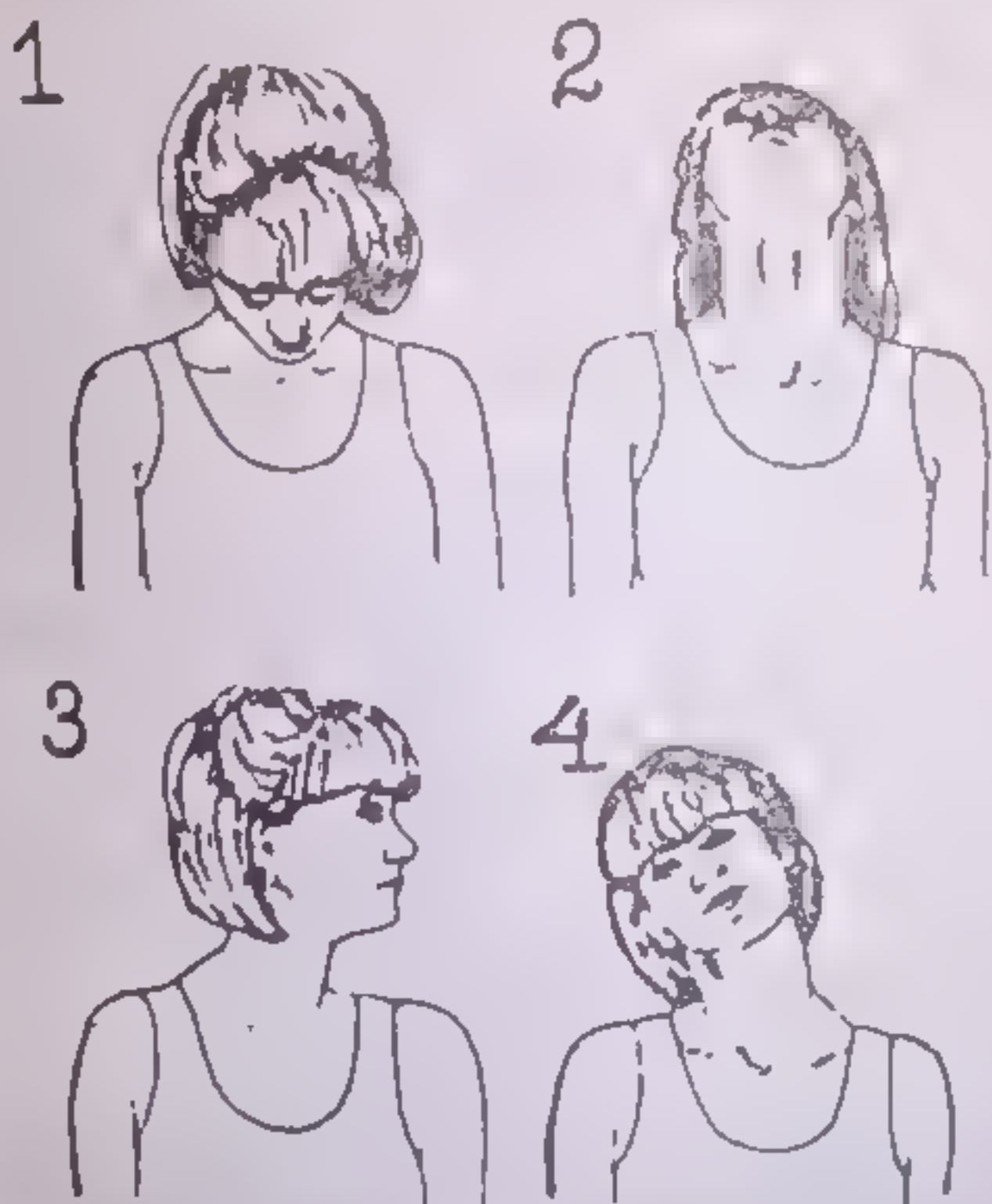
1-я серия упражнений. Развитие гибкости шейного отдела позвоночника

1. Наклоны головы вперед до касания подбородком грудины.

2. Наклоны головы назад.

3. Повороты головы попеременно вправо и влево.

4. Боковые наклоны головы попеременно вправо и влево до касания ухом плеча.



Каждое из этих упражнений надо выполнять по 20-30 раз с задержкой движения на 2-3 секунды при достижении максимальной амплитуды.

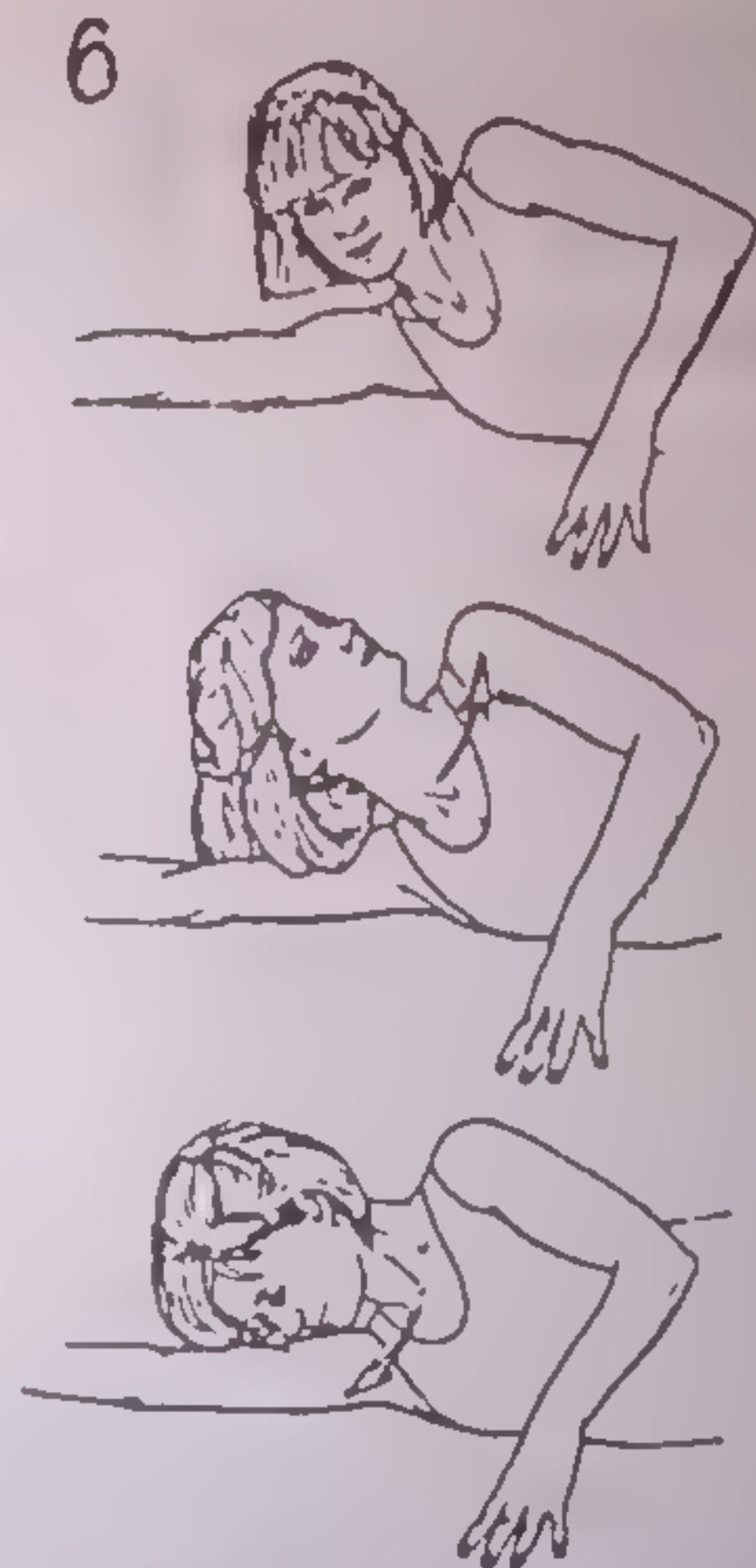
2-я серия упражнений. Укрепление мышц и развитие гибкости шейного отдела позвоночника

5. Лягте на пол на правый бок. Правую руку вытяните вперед, положите на нее голову.левой рукой опирайтесь о пол перед грудью. Поднимите голову от пола, удерживайте ее на весу 3-5 секунд. Лягте на другой бок и продолжайте упражнения. Вы-



полняйте их до тех пор, пока не почувствуете утомления мышц.

6. Исходное положение — то же. Поднимите голову и поворачивайте ее до левого плеча. Задержите дви-



жение на 3-5 секунд. Затем, удерживая голову на весу, смотрите на пол в течение 3-5 секунд. Повторите упражнение на другом боку. Выполняйте до тех пор, пока не почувствуете утомления мышц.

3-я серия упражнений. Укрепление околопозвоночных мышц с помощью амортизатора

Выполняются четыре уже знакомых вам упражнения из первой серии, но для усиления их эффекта применяется амортизатор — резиновый бинт, продающийся в аптеке. Взяв бинт за концы, заведите его за затылок. Чтобы бинт не соскальзывал с головы, подложите под него на затылок носовой платок. Упражнения надо делать до ощущения утомления мышц.

Все три серии упражнений следует повторять 2-3 раза в день.



Иногда меня спрашивают: в течение какого срока надо заниматься такой лечебной гимнастикой — месяц, два? Если появились проблемы с позвоночником, такие упражнения надо

делать всю жизнь. Пока человек выполняет их регулярно, он чувствует себя хорошо. Но стоит бросить лечебную гимнастику, и боли в позвоночнике через какое-то время возобновятся.

*✍ «Мне 22 года. Я очень страдаю от того, что у меня кривые ноги. Приходится все время ходить в брюках — и зимой, и летом. Хотелось бы узнать, хотя бы в общих чертах, о строении женских ног и получить советы помогающие исправить этот дефект».*

Юля, Таганрог

✉ От природы колени у женщин слегка наклонены внутрь. Это происходит оттого, что женский таз шире мужского, и ось бедра пересекается с осью голени под некоторым углом. В норме он не превышает 6-8 градусов (рис.1). У некоторых женщин в силу наследственных факторов или перенесенного рахита этот угол достигает 15-20 градусов. У них формируются Х-образные ноги (рис.2). Как правило, в таких случаях плохо развиты мышцы бедер, функцией которых является стабилизация и защита коленных суставов. Это может приводить к травмам коленей, а с возрастом — к развитию хронического за-

болевания коленного сустава (остеоартроза).

Изменить строение ног у взрослого человека невозможно, но укрепить мышцы бедер



Рис.1



Рис.2

и голени — необходимо. Это не только поможет избежать травм и остеоартроза, но и зрительно скомпенсирует дефект, сделает ноги стройными. Приведу упражнения, которые легко выполнять в домашних условиях.

1. Сядьте на край стола, укрепите выше лодыжек манжетные утяжелители или какой-нибудь груз (начальный вес — 3-5 кг). Медленно выпрямляйте голени, удерживайте их на весу в положении полного разгибания 3-5 секунд (при этом мышцы бедра должны быть



предельно напряжены), затем медленно сгибайте. Делать это упражнение нужно до ощущения утомления. После небольшого отдыха повторите движения каждой ногой 3-5 раз.

После нескольких тренировок вес груза нужно постепенно увеличивать.

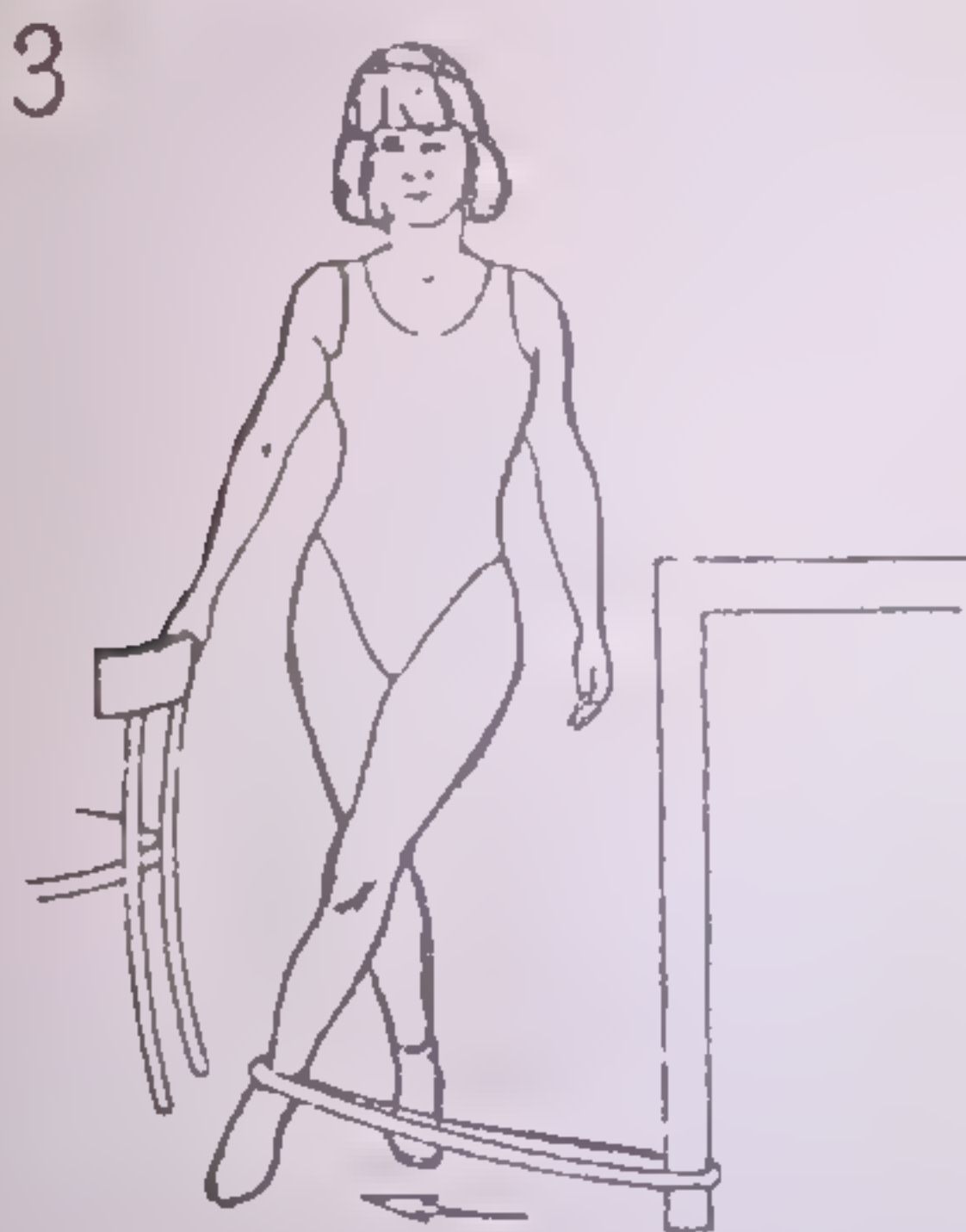
2. Стоя, прислонитесь спиной к стене, немного отступив от нее. Ноги — на





ширине плеч. Делайте медленные приседания. Первые 5-6 занятий приседайте неглубоко, чтобы мышцы привыкли к нагрузке. Через 1-2 недели увеличьте глубину приседаний. Делайте упражнение до ощущения утомления.

3. Из резинового бинта сделайте петлю, закрепив ее на опоре (например, вокруг ножки тяжелого стола). Встаньте боком к опоре и растяги-



вайте ногой бинт попеременно впереди и позади опорной ноги. Выполняйте упражнение каждой ногой до ощущения утомления.

4. Поставьте правую ногу на сиденье стула и, держась для равновесия за стену, шагните левой ногой на



стул. Затем, не убирая правую ногу, опустите левую ногу на пол. Выполняйте это сложное упражнение до утомления. Поменяйте положение ног.

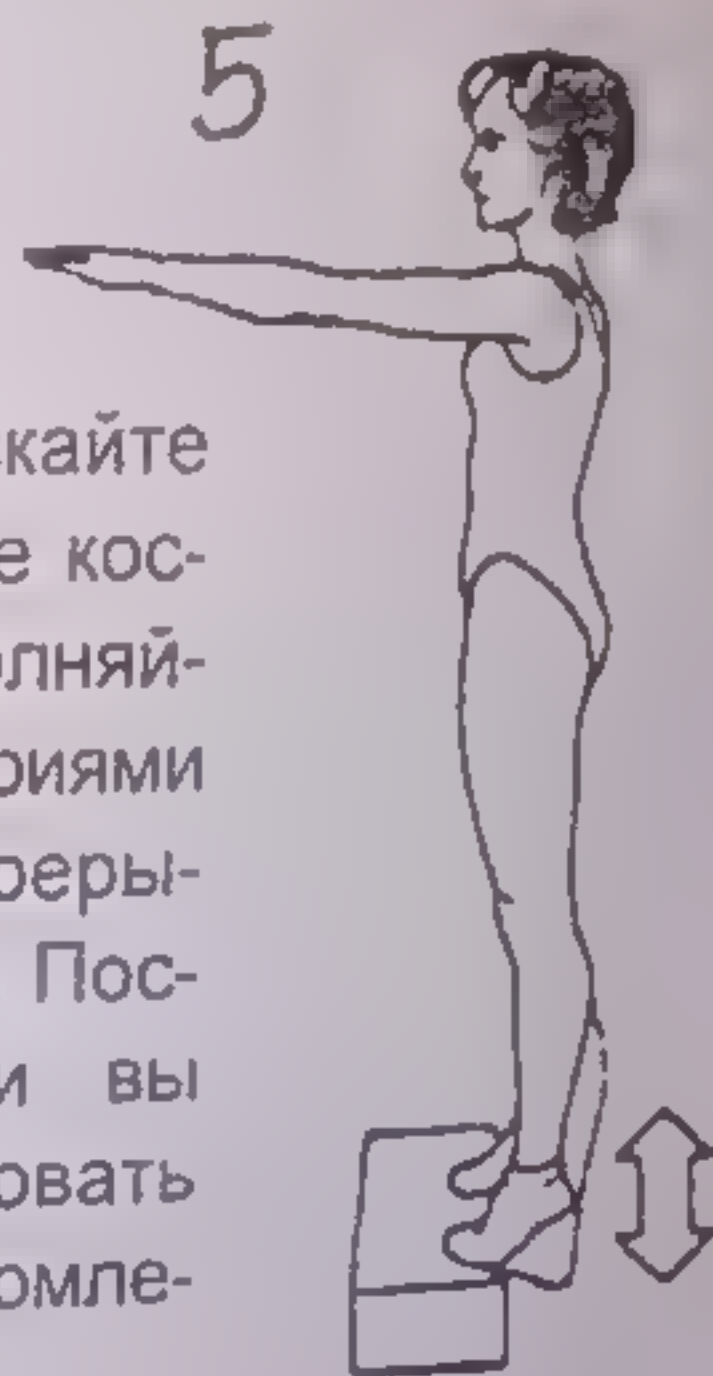
Упражнения 1, 2 и 4 укрепляют мышцы передней и задней поверхности бедра, а упражнение 3 тренирует

приводящие мышцы бедра.

А теперь — упражнение для мышц голени. Эти мышцы, которые называются трехглавыми, придают женской ноге особую стройность. Для того чтобы увеличить их в объеме, рекомендуется делать упражнения, начальная стадия которых — растяжение мышц.

5. Встаньте передними отделами стоп на деревянный брусок высотой 7-10 см, а пятки опустите, чтобы они касались пола. Рукой можете при-

держиваться за стену. Медленно поднимайтесь на носках, отрывая пятки, затем опускайте пятки, пока они не коснутся пола. Выполняйте упражнение сериями с небольшими перерывами между ними. После каждой серии вы должны почувствовать значительное утомление мышц голени.



Время от времени меняйте положение стоп: в одной серии ставьте их параллельно, в другой — разводите в стороны носки, в третьей — пятки.

Летом советую почаще кататься на велосипеде, плавать, зимой — тренироваться на велоэргометре. Полезно заниматься медленным бегом. Нагрузку усиливайте постепенно, чтобы избежать перегрузки мышц. Если мышцы все-таки заболят (так называемый перегрузочный миозит), сделайте перерыв, массируйте мышцы и втирайте в болезненные места фастум-гель, крем долгит или вольтареновую мазь.

«Полгода назад у меня был разрыв ахиллова сухожилия. Сделали операцию. Шесть недель был в гипсе. Потом мне делали массаж — 20 процедур.



Врач посоветовал как можно больше ходить. Я все выполнял, но до сих пор хромаю, щиколотка отекает. Что мне делать?»

Дмитрий Басов, Нижний Тагил

✉ За полгода последствия такой травмы должны были полностью исчезнуть. Но, к сожалению, Дмитрий не прошел курса полноценной медицинской реабилитации. Первое и главное ее условие — как можно раньше начать функциональное восстановление сустава. Уже через 12-24 часа после операции необходимо выполнять пассивные упражнения с помощью специальных аппаратов. А сразу же после снятия гипса — приступать к выполнению специальных физических упражнений. Лечебная гимнастика, занятия в бассейне, ходьба — главные средства медицинской реабилитации. Они помогают предупредить формирование стойких ограничений движений в суставах из-за образования спаек. Вначале эти спайки еще мягкие, они легко растягиваются и исчезают. Со временем же они могут превратиться в грубые рубцы, замыкающие сустав, и тогда уже разработка сустава не поможет — придется иссекать измененные ткани оперативным путем.

Массаж (ручной, вибрационный, подводный), рефлексотерапия, физиотерапия, мануальная терапия — дополнительные средства реабилитации. Они не решают проблему, но повышают эффективность реабилитации. Например, после парафино-

озокеритовой аппликации легче с помощью специальных упражнений восстановить движения в суставе.

Применять только одно средство восстановления, например массаж, даже если его делает отличный специалист, ни в коем случае нельзя. Реабилитация обязательно должна быть комплексной. Чем разнообразнее средства восстановления, тем лучше и быстрее будет достигнут результат. На разных стадиях лечения подключается то одно средство, то другое, но лидируют неизменно физические упражнения.

При сложных травмах реабилитация может затянуться на несколько недель, а то и месяцев. Но в этом процессе нельзя делать перерывов.

Итак, необходимо начинать реабилитацию как можно раньше, проводить ее комплексно и непрерывно — до полного восстановления функций.

К сожалению, к нам, врачам, занимающимся восстановительной терапией, пациенты зачастую обращаются за помощью слишком поздно. Драгоценное время бывает потеряно из-за нелепых случайностей: массажистка в поликлинике болела, инструктор ЛФК ушел в отпуск... А избежать последствий травмы бывает уже очень трудно.

В любом городе есть врачебно-восстановительные диспансеры, в которых опытные специалисты помогают восстановить утраченные из-за травмы функции.

В Москве кроме районных диспансеров таких больных принимают Научно-практический центр спортивной медицины (ул. Земляной вал, 53, ☎: (095) 916-44-84) и городская больница №10 — главный московский центр медицинской реабилитации (пос. Некрасовка, ул. 2-я Вольская, ☎: (095) 171-94-40)



Жел  
органи  
минерал  
состав  
спорода  
летки к  
цвет Ж  
звать и бе  
(лейкоци  
образны

На пр  
талось, ч  
как мож  
тых желе  
слив, изк  
давно по  
что избы  
жет пред  
ность, че  
Желез  
чение хо  
«плохого  
на развит  
окисленну  
ую по о  
зов В рез  
ятность за  
судов трон  
В 1997  
результате  
ских ученых  
ситета. В  
дали за г  
женщин. Б  
купорка ар  
тех, у кого  
держание ж



Питер Джерет,  
США

НОВОЕ О  
МИНЕРАЛАХ

# Железо для здоровья

Железо — одно из необходимых организму биологически активных минеральных веществ. Оно входит в состав гемоглобина (переносчика кислорода в крови), окрашивающего клетки крови (эритроциты) в красный цвет. Железо помогает продуцировать и белые, иммунные, клетки крови (лейкоциты), оно участвует в разнообразных ферментативных реакциях.

На протяжении десятилетий считалось, что надо употреблять в пищу как можно больше продуктов, богатых железом, — мясо, птицу, чернослив, изюм и др. Однако совсем недавно появились сообщения о том, что избыток железа в организме может представлять не меньшую опасность, чем его недостаток.

Железо может усиливать превращение холестерина низкой плотности («плохого» холестерина, влияющего на развитие атеросклероза) в крови в окисленную форму, более агрессивную по отношению к стенкам сосудов. В результате повышается вероятность закупорки поврежденных сосудов тромбом.

В 1997 году были опубликованы результаты исследования австрийских ученых из Инсбрукского университета. В течение 5 лет они наблюдали за группой из 826 мужчин и женщин. Было установлено, что закупорка артерий чаще происходила у тех, у кого было самое высокое содержание железа в крови. Год спустя

финские ученые из университета Куопио сообщили, что при повышении содержания железа в крови риск сердечно-сосудистых болезней возрастает в 2-3 раза.

Большинство специалистов сейчас считает, что при упадке сил и повышенной утомляемости не следует, как это советовали раньше, сразу же принимать препараты, содержащие железо, или поливитамины с добавкой железа. Сначала надо обратиться к врачу и сделать анализ крови. Около 30% женщин в репродуктивном (детородном) периоде жизни действительно страдают от недостатка железа, что может быть связано с регулярной потерей крови при менструациях, недостаточным употреблением продуктов, богатых железом, и т.п. Но усталость и повышенная утомляемость могут быть следствием разных причин, совершенно не связанных с нехваткой железа в организме. Если анализ крови действительно подтвердит нехватку железа и врач поставит диагноз железодефицитной анемии, он может назначить препараты железа, но не дольше чем на месяц или два.

В большинство витаминно-минеральных комплексов входит 18 мг железа. Представляет ли эта доза угрозу для сердца? У большинства женщин до наступления менопаузы эта доза не должна вызывать беспокойства, поскольку избыток железа



выводится во время менструации. После наступления менопаузы положение меняется, и кардиолог из университета Колорадо Лоренс Горовиц рекомендует не принимать поливитаминов и пищевых добавок, содержащих железо, без проведения предварительного анализа на содержание этого элемента в крови.

Женщинам после менопаузы с весом более 50 кг, не болевшим гепатитом В и не имеющим других ограничений по здоровью, доктор Джером Салливан из университета Флориды рекомендует 2-3 раза в год становиться донорами. Это в какой-то мере компенсирует отсутствие менструаций, сопровождающихся снижением запаса железа в организме, и уменьшает риск сердечных заболеваний. Эта рекомендация относится и к мужчинам. Наблюдение за группой мужчин численностью около 2700 человек в течение 9 лет в финском университете Куопио показало, что у доноров крови риск инфаркта был на 88% ниже. Одновременно было установлено, что периодическая сдача крови не вызывает у доноров анемии.

Однако для максимального снижения риска сердечно-сосудистой болезни недостаточно быть донором. Для этого также следует бросить курить, регулярно заниматься физическими упражнениями, уменьшить потребление насыщенных животных жиров и постараться нормализовать вес.

Железо и вегетарианство. Поскольку мясо — один из основных пищевых источников железа, вегетарианцы могут испытывать нехватку этого минерала. Для ее компенсации вегетарианцам рекомендуется принимать *глицинат железа* (по 10-20

мг в день) или более доступный *сульфат железа* (по 90 мг 1-2 раза в день вместе с 0,5 г витамина С, усиливающего усвоение железа).

Железо и грибковые инфекции. Иногда при дефиците железа наблюдаются стойкие грибковые инфекции. Если это подтвердится при анализе крови, необходимо принимать препараты железа.

Железо и депрессия. Дефицит железа вызывает не только анемию, но и депрессию. После приема железа анемия исчезает быстрее, чем подавленное настроение. Необходимо сделать анализ крови и при подтверждении дефицита железа принимать его препараты.

Железо и рак. Имеются данные, что избыток железа может стимулировать рост опухолевых клеток. Тем, кто имеет наследственную предрасположенность к раку молочной железы, раку толстой и прямой кишки и др., не следует без анализа крови и назначения врача самостоятельно принимать препараты железа и витамины с добавками железа.

Железо и утомление. Из-за дефицита железа снижается образование эритроцитов, что приводит к анемии, из-за которой бывает трудно сосредоточиться, снижается работоспособность, повышается утомляемость. При обнаружении в крови нехватки железа необходимо принимать препараты железа в тех дозах, которые указаны выше. Принимая препараты железа, следует регулярно делать анализ крови, поскольку симптомы повышенной утомляемости и сниженной работоспособности могут быть и при избытке железа в крови.

Перевод Бориса Бочарова



# Компресс

## сухой или влажный

Компресс (от латинского «компрессум» — «сжимать»), или лечебная многослойная повязка, — простейшая лечебная процедура, которую можно применять в домашних условиях

Поставить компресс несложно, но для того чтобы он принес пользу, необходимо соблюдать определенные правила. Компрессы могут быть сухие и влажные.

**Сухой компресс** делается из нескольких слоев марли и слоя ваты, которые закрепляются бинтом. Такой компресс накладывают, чтобы защитить поврежденную поверхность тела от возможных загрязнений или охлаждения, например при травмах или ожоге.

**Влажные компрессы** оказывают лечебное воздействие. Они могут быть холодными, горячими, согревающими и лекарственными.

**Холодный компресс** ставят при свежих ушибах, головной боли, вызванной повышением температуры, мигрени, носовом кровотечении, психическом возбуждении. Он вызывает местное охлаждение и сужение кровеносных сосудов и способствует остановке кровотечения, уменьшает отечность. Сделать такой компресс несложно. Сложите в несколько слоев мягкую ткань или марлю, смочите ее холодной водой, слегка отожмите и положите на место ушиба, переносицу (при носовом кровотечении) или лоб больного (при высокой температуре). В некоторых случаях рекомендуют положить на ткань кусочек льда. Соприкасаясь с телом, компресс быстро нагревается, поэтому каждые 3-4 минуты его надо менять. Удобнее пользоваться двумя компрессами: один накладывают, а другой в это время охлаждается в холодной воде. Общая продолжительность процедуры — от 5 до 40 минут.

**Примочка** — это вариант холодного компресса. Она применяется при острых воспалительных заболеваниях кожи, сопровождающихся образованием мокнущих участков и зудом, при некоторых заболеваниях глаз, острых воспалениях век, лимфатических сосудов, свежих ушибах, острых проявлениях геморроя.

Марлю, сложенную в несколько слоев, или влажный тампон смочите предварительно охлажденным лекарственным раствором: свинцовой водой, раствором уксуса (1 ст. ложка на стакан холодной кипяченой воды), раствором фурацилина, ромашки и т.п. и наложите на больное место. Примочку меняют через каждые 3-5 минут.

Марлю, сложенную в несколько слоев, или влажный тампон смочите предварительно охлажденным лекарственным раствором: свинцовой водой, раствором уксуса (1 ст. ложка на стакан холодной кипяченой воды), раствором фурацилина, ромашки и т.п. и наложите на больное место. Примочку меняют через каждые 3-5 минут.



минут, вновь смачивая ткань или тампон лекарственным раствором. Продолжительность процедуры — 30-40 минут.

Горячий компресс назначают для местного прогревания. Он вызывает быстрое расширение кровеносных сосудов и усиливает кровообращение, что способствует уменьшению боли и отечности, а также снимает спазм мускулатуры внутренних органов. Он показан при болях в суставах, невритах и т.п.

Сложенную в несколько слоев мягкую ткань смочите горячей водой (60-70°), быстро отожмите и наложите на больной участок тела. Сверху ткань прикройте сначала клеенкой или водонепроницаемой бумагой, а затем ватой, чтобы сохранить тепло. Клеенка по размеру должна быть больше ткани и полностью ее закрывать, а слой ваты — больше, чем клеенка. Минут через 10 ткань нужно вновь смочить горячей водой, поэтому такой компресс не фиксируется, а просто придерживается рукой.

Горячий компресс ни в коем случае не следует применять при острых и хронических воспалительных заболеваниях органов брюшной полости, при высокой температуре тела, а также ставить на голову при повышенном артериальном давлении.

Подобно горячему компрессу, действуют и *местные припарки* — сухие, полувлажные и влажные.

*Сухие припарки* делают с горячей золой и горячим чистым речным песком, *полувлажные* — с чистым овсом, распаренным без воды в духовке, и свежесваренным картофелем. Горячую золу, нагретый песок или распаренный овес насыпают в мешочек, а размятый картофель заворачивают в плотную ткань и прикладывают к больному месту, сначала

поверх сложенного в несколько раз полотенца, а по мере остывания — поверх белья или непосредственно к коже.

*Влажные припарки* делают с разваренными отрубями, льняным семенем, ромашкой, ароматическими травами, сенной трухой. После варки их отжимают, слегка остужают, заворачивают в салфетку и накладывают на больное место. Сверху покрывают клеенкой и слоем ваты и фиксируют бинтом. Припарки остывают медленнее горячего компресса и действуют более продолжительное время — 1-2 часа.

Согревающий компресс вызывает длительное расширение кровеносных сосудов, увеличивая приток крови не только к коже, но и к более глубоко расположенным тканям. Благодаря этому ослабляются и снимаются воспалительные процессы, уменьшается отечность тканей, прекращаются судорожные сокращения мышц, затихают боли.

Согревающий компресс применяют при местных воспалительных процессах в коже, подкожной клетчатке, суставах, среднем ухе, а также при ушибах, повреждениях связок (через сутки после получения травмы), при ангинах, фарингитах, плевритах, при воспалительных заболеваниях молочных желез у кормящих матерей.

Кусок хлопчатобумажной или плотняной ткани сложите в 2-3 слоя (марлю — в 4-8 слоев), смочите теплой (не горячей!) водой, слегка отожмите и наложите на больное место. Поверх ткани положите вощеную бумагу или водонепроницаемую клеенку (можно полиэтиленовую пленку) так, чтобы она полностью закрывала намоченную ткань. А поверх клеенки — больший по размеру толстый слой



ваты (он должен полностью покрывать два предыдущих слоя) для сохранения тепла. Вместо ваты можно использовать фланель или байку. Компресс закрепляется бинтом так, чтобы он прилегал к телу плотно, но не был слишком тугим. Тогда образующиеся между кожей и клеенкой водяные пары, нагретые до температуры тела, окажут лечебное действие. Если же клеенка или вата не полностью покрывают мокрую ткань или плохо прибинтованы, то вода, усиленно испаряясь, вызовет охлаждение в месте приложения компресса.

Если согревающий компресс поставлен правильно, то в момент наложения ощущается прохлада, а затем возникает чувство приятного тепла. После снятия компресса ткань должна быть слегка влажной и теплой. Продолжительность процедуры — 6-12 часов. Лучше всего ставить компресс на ночь.

Чтобы избежать раздражения кожи, сняв компресс, протрите ее водкой, одеколоном или спиртом, разведенным пополам с водой, и насухо вытрите полотенцем. Повторно накладывать компресс можно не раньше чем через час. Если же появилось раздражение, высушите кожу чистым полотенцем и смажьте ее детским кремом или припудрите детской присыпкой. В этом случае обязательно сделайте перерыв в лечении на 1-2 дня.

Разновидностью согревающего компресса с более выраженным кожно-раздражающим действием является спиртовой компресс. Ставится он так же, как и согревающий, только ткань смачивается не водой, а разведенным спиртом (1 часть медицинского спирта на 2-3 части воды) или водкой.

Лекарственный компресс оказывает более сильное лечебное действие, чем обычный согревающий, за счет добавления к воде лекарственных веществ: камфорного масла, свинцовой воды, ментола, меновазина и т.п. Например, согревающий компресс с камфорным маслом (2 ст. ложки масла на 0,5 л воды) часто применяют при ангинах, флюсах, воспалении среднего уха.

Для лекарственных компрессов рекомендуется использовать только вощеную бумагу. При наложении клеенки пары лекарственного вещества могут конденсироваться на коже и вызвать сильное раздражение. В остальном же лекарственный компресс накладывают так же, как и согревающий.

Любые согревающие компрессы нельзя ставить при высокой температуре тела, при различных повреждениях кожи, при сердечной недостаточности, атеросклерозе с поражением сосудов головного мозга, при тромбозе, варикозном расширении вен, при склонности к кровотечениям, при острых воспалительных заболеваниях кожи — фурункулах, карбункулах, рожистых воспалениях, при экземах и лишаях, а также при туберкулезе в активной фазе и других инфекционных заболеваниях в стадии обострения.

Не следует ставить согревающий компресс и в период бурного воспалительного процесса, например, когда в суставах ощущается боль, наблюдаются отек, покраснение и местное повышение температуры.

И последнее. Прежде чем ставить лекарственный компресс, проверьте, нет ли у больного аллергии на назначенное лекарство.



## Не спорьте с природой!

Слово «целлюлит» мы услышали совсем недавно. Причем не от врачей. В медицине нет понятия «целлюлит», есть понятие «лишний вес». Термин «целлюлит» бессмыслен с медицинской точки зрения. Суффикс *-ит* указывает на воспаление (отит, гайморит, артрит и пр.), а воспаление всегда сопровождается повышенной температурой, покраснением, изменением формулы крови. Ничего подобного при целлюлите не происходит. Его признаки — бугорки и ямки на коже из-за неровно расположенного слоя подкожного жира. Действительно, некрасиво. Но никакого отношения к болезни это не имеет и вреда здоровью не приносит. Расскажу, откуда он берется, этот целлюлит.

Природа позаботилась о том, чтобы женщина смогла выносить ребенка, чтобы он выжил даже при неблагоприятных условиях — голоде, холоде и т.п. Поэтому в области бедер и живота у женщин особенно часто откладывается жирок, который и предохраняет ребенка, позволяет ему чувствовать себя комфортно. Но именно эти места и называют сейчас «проблемными зонами», потому что в моде женщины с узкими бедрами.



Фото Виктора Ахломова

Целлюлит — понятие, введенное в обиход современной коммерцией. Чтобы избавиться от жировой прослойки, женщинам предлагаются различные пищевые добавки, кремы и другие «чудо-средства». Но приме-



ИТ  
ой!

гая к ним, вы должны понимать, что вступаете в борьбу с собственной женской природой, с архетипом, который, улыбаясь, смотрит на нас с картин Рубенса.

Конечно, современная женщина всегда хочет выглядеть подтянутой, к тому же идеал красоты со времен Рубенса очень изменился. Но одно дело — избавляться от лишних килограммов и стараться уплотнить жировую ткань и совсем другое — расстраиваться из-за тонкой прослойки подкожного жира и сражаться с ней.

Если ваше тело потеряло былую упругость и кожа стала напоминать апельсиновую корку, начните с изменений в питании. Но — разумных. На клеточном уровне тоже существует мышление — клеточное, но мышление! Любое ограничение в еде сразу включает механизм накопления жира. Клетки чувствуют угрозу организму и начинают откладывать питание про запас. В результате, ограничивая себя в еде, вы можете похудеть, но одновременно обзавестись подкожными отложениями жира.

Специальные антицеллюлитные кремы и мази малоэффективны, хотя стоят очень недешево. По своему многолетнему опыту работы могу сказать: если дорогой крем и подействует, то эффект его будет недолговечен.

Так что же делать? Ни в коем случае не унывать. Есть проверенные, надежные способы избавления от лишнего подкожного жира. Это танцы, аэробика, бассейн, прогулки на лыжах. Любое движение должно доставлять радость, чтобы она отложилась на клеточном уровне — и была принята клеточным мышлением. Только тогда будет позитивный результат.

После занятий принимайте расслабляющую (37-38°) ванну с добавлением морской соли. Через 7-10

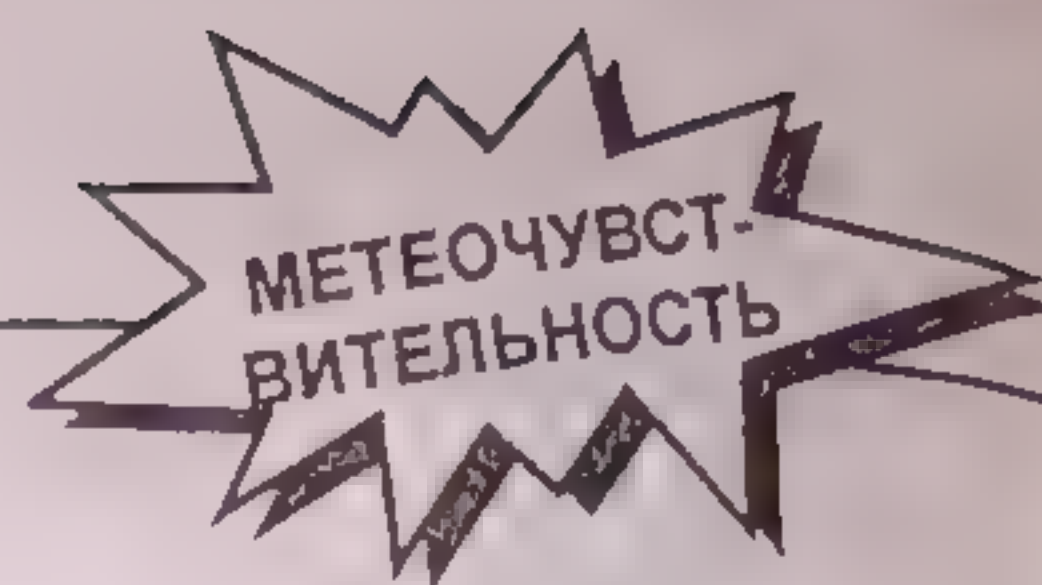
дней лучше перейти на душ, снизив температуру воды до 34-35°. Полезен и контрастный душ. Направляйте сильные струи на бедра и живот и делайте массаж специальной жесткой рукавичкой. Жировая ткань от этого уплотнится, исчезнет рыхлость.

Очень эффективен массаж с солью. Соль «Экстра» смешайте со сливками и доведите до консистенции влажного песка. Этой массой натрите все тело и массируйте «проблемные зоны».

Ваше отношение к еде должно измениться. В детстве всем нам говорили: «Не порть аппетит! Не хватай со стола!» Так вот, теперь я советую вам портить аппетит. Есть часто и по чуть-чуть. Не менее важен и сам рацион. Ешьте как можно больше овощей, злаков и как можно меньше изысканных кулинарных блюд. Чем проще еда, тем лучше: отварное мясо или рыба, тушеная морковь или капуста, гречневая каша с ложкой растительного масла. Промежутки между приемами пищи должны составлять не менее 30-40 минут — в течение этого времени еда находится в желудке. Мясо переваривается немного дольше. Поэтому, если вы съели кусочек мяса, сделайте перерыв подлиннее, не заедайте и не запивайте мясо ничем.

Конечно, подтянутую, стройную фигуру с упругими формами хочет иметь каждая женщина. Но обмен веществ у всех разный. Если в вашем роду женщины-пышечки, то, вполне вероятно, вам передался наследственный обмен веществ. В этом случае не спорьте с природой, а подправляйте ее: не накапливайте лишних килограммов, не давайте коже дрябнуть, отвисать. И ни в коем случае не комплексуйте. Уверяю вас, на жизнерадостную женщину-пышечку гораздо приятнее смотреть, чем на изнуряющую себя голодом хмурую женщину.





# Благоприятные дни

Организм любого человека реагирует на изменение погодных, геомагнитных и других биосферных факторов. Это нормальная приспособительная реакция, но проявляется она по-разному. Здоровый человек с хорошими резервными возможностями обладает физиологической метеочувствительностью. Он может почти не ощущать неблагоприятных воздействий. При ослаблении организма, болезни, стрессе появляется болезненная метеочувствительность (метеопатия). В таких случаях изменение метеорологических и гелиогеофизических условий приводит к ухудшению самочувствия.

Болезненная метеочувствительность — это сигнал об истощении резервов организма. Поэтому постарайтесь трезво оценить, живете ли вы в гармонии с природой, с летними и зимними ритмами дня и ночи; правильно ли питаетесь; достаточно ли двигаетесь. И внесите необходимые коррективы в свой образ жизни.

Самые действенные средства, помогающие противостоять метеочувствительности — физические упражнения и закаливание. Многократные исследования показали, что регулярные физические упражнения, особенно ходьба, легкий бег, плавание, прогулки на лыжах или на велосипеде, если они достаточно продолжительны, но отвечают возможностям человека, могут полностью нейтрализовать зависимость от неблагоприятных дней. Очень важны закалива-

ющие процедуры: обтирание или обливание.

В предлагаемом медицинском геофизическом прогнозе указаны неблагоприятные для здоровья дни, с точки зрения погодной, геомагнитной и гравитационной ситуации. В эти дни происходят быстрые изменения геофизических и метеорологических условий. Это может вызвать у людей, подверженных метеопатии, обострение хронических заболеваний, привести к ухудшению психоэмоционального состояния, снижению работоспособности. В такие дни чаще принимаются ошибочные решения.

Календарь так называемых неблагоприятных дней публикуется для того, чтобы знать, как вести себя при любой погоде, и сохранить бодрость и жизнерадостность в течение года.

Работать в неблагоприятные дни следует по возможности меньше, а отдыхать — больше. Надо помнить, что в эти дни люди склонны к конфликтам. Так что контролируйте себя и старайтесь избегать острых ситуаций.

В неблагоприятные дни интенсивность и продолжительность физических упражнений и закаливающих процедур следует снизить.

Еще важнее психический настрой. Отметив в календаре неблагоприятные дни, скажите себе: "День неблагоприятный, но я готов к нему, я знаю, как расходовать физические силы, знаю, как питаться, как отдыхать, умею управлять собой в любой из дней. Для меня все они благоприятные".

Март 2001 г.

Европейская часть



### Март 2001 г.

Март 2001 г.																	
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток					
НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
1	3	16-18	2	3	18-20	4	3	19-21	3	3	19-21	4	3	18-20			
5	3	21-23	7	3	6-9	8	2	15-17	6	3	22-24	6	2	21-23			
8	3	6-8	11	3	6-9	11	3	6-8	9	3	17-19	10	2	17-19			
11	2	7-9	16	3	17-20	17	3	18-20	17	3	19-21	14	3	14-16			
13	3	14-16	19	3	21-23	19	3	20-22	20	3	22-24	16	3	16-18			
20	3	21-23	27	3	14-16	24	2	16-18	25	2	18-20	20	3	21-23			
24	3	17-19	29	3	15-17	30	3	14-16	31	3	16-18	25	2	17-19			
28	3	21-23										28	3	13-15			

### Апрель 2001 г.

Апрель 2001 г.																							
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток											
НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы						
1	3	18-20	3	3	21-23	3	3	20-22	2	3	19-21	3	2	20-22									
5	3	5-7	8	2	19-21	6	2	5-7	5	3	5-7	8	3	5-7									
11	4	14-16	11	4	14-16	11	3	13-15	7	2	18-20	11	4	13-15									
13	3	15-17	14	3	16-18	16	2	4-7	11	3	14-16	14	3	15-17									
21	2	17-19	20	2	22-24	23	3	18-20	14	3	16-18	15	2	18-20									
25	3	13-15	26	3	14-16	27	3	14-16	25	2	13-15	26	3	13-15									
27	3	14-16				29	2	16-18	27	3	14 16	28	3	14-15									

НД — неблагоприятные дни

СВ — предполагаемая степень возмущения в баллах (от 1 до 5);

Н-часы — неблагоприятные часы (по местному времени).



# Май 2001 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь		
6	3	11-13	5	2	11-13	2	2	20-22	7	3	19-21
9	3	12-14	9	3	13-15	7	2	19-21	9	4	13-15
11	3	14-16	13	3	15-17	9	3	12-14	16	3	19-21
18	2	10-12	17	2	3-5	13	3	15-17	18	2	10-12
22	3	19-21	24	4	12-15	17	3	19-21	23	3	12-14
24	4	12-14	26	3	14-16	24	4	12-15	25	5	13-15
29	3	17-19	31	3	1-4	28	3	15-17	31	3	2-5



# Будьте здоровы!

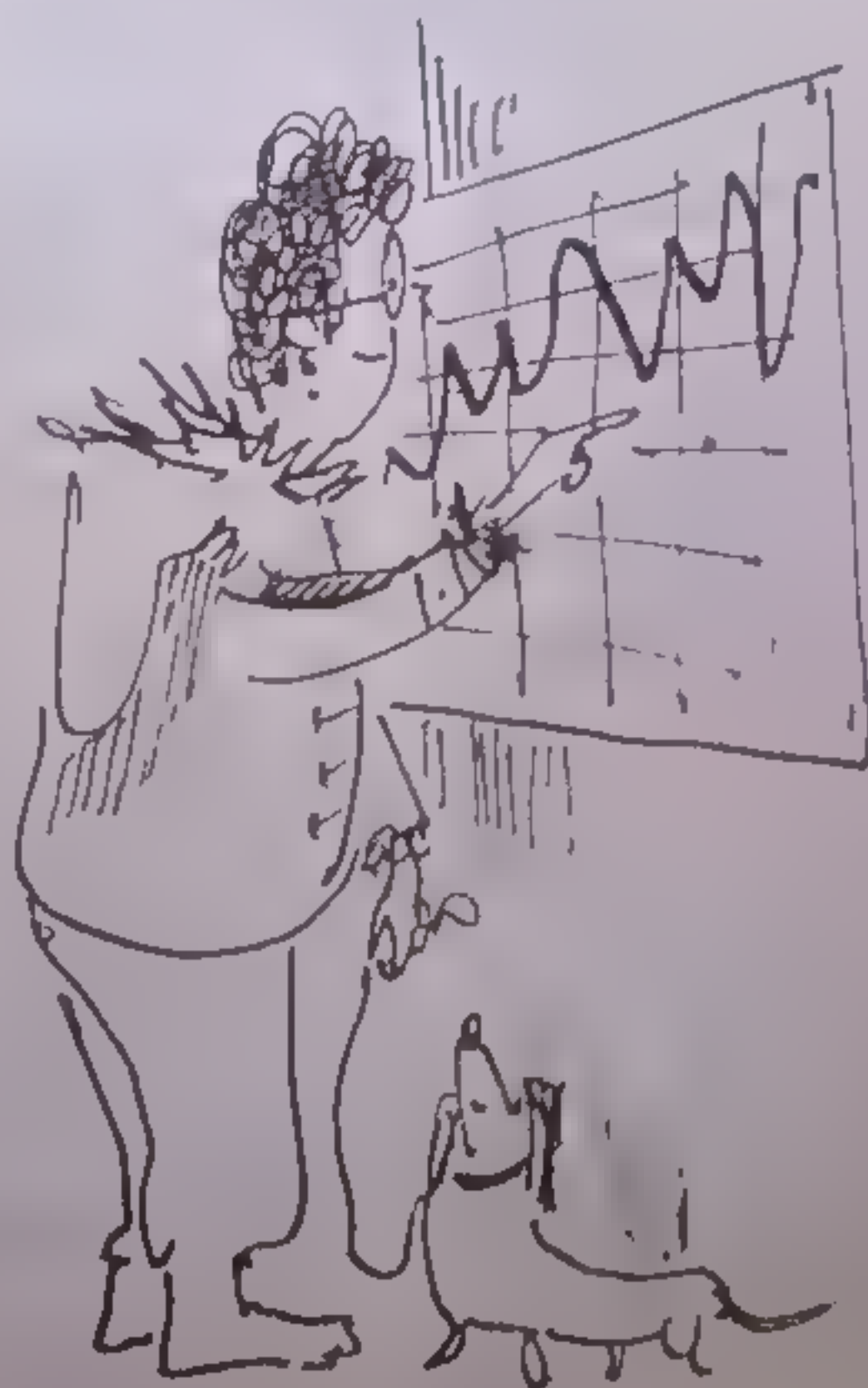
Обычно считается, что неблагоприятные дни сказываются на состоянии только больных и ослабленных людей. Я убедился, что это не так.

Сначала — наблюдения из области спорта. На Олимпиаде в Сиднее финальный забег на 200 м пришелся на 28 сентября 2000 года. Это был день, неблагоприятный по геомагнитным факторам для данного региона. В число участников входило несколько темнокожих американцев — признанных фаворитов на этой дистанции. Неожиданно олимпийским чемпионом стал малоизвестный атлет из Греции с результатом, посредственным даже для Греции. Вечером того же дня российская спортсменка, член команды по спортивной ходьбе, в интервью нашему телевидению рассказала, что на дистанции она почувствовала страшную усталость, ноги словно налились свинцом и она еле дошла до финиша.

Такие же ощущение

несколько лет назад испытал и я, возвращаясь с работы домой пешком. Я отношу себя к числу людей, хорошо подготовленных физически. Мне за шестьдесят, но транспортом предпочитаю не пользоваться. Последние восемь лет дважды в день делаю очень интенсивную зарядку. Много хожу пешком, сочетая ходьбу с йоговской дыхательной гимнастикой, о чем я уже рассказывал в журнале «Будь здоров!» (№1, 2000 г.). Путь на работу (5 км) занимает у меня 50 минут. И вот однажды, находясь в отличной физической форме, совершенно неожиданно для себя почув-

ствовал такую усталость, что еле доплелся до дома. Долго не мог понять, в чем дело, пока не заглянул в календарь неблагоприятных дней. Действительно, возмущение геомагнитной обстановки оказалось существенным. С тех пор заранее просматриваю календарь и в «плохие» дни пешком хожу только утром — на





работу. Обратно возвращаюсь на транспорте, ведь усталость накапливается в течение дня, а утром нагрузки не страшны. В последнее время научился даже предчувствовать геомагнитную обстановку, и неблагоприятные дни ощущаю накануне по едва уловимой головной боли и вялости, исчезающих через 2-3 часа.

Воздействию колебаний магнитного поля земли подвержены все без исключения. Только у одних это выражается в полном дискомфорте, а у других появляются едва ощутимые нарушения: снижается концентрация внимания, скорость реакции. Даже хорошо тренированный человек в такие дни не в состоянии переносить привычные нагрузки с обычной легкостью. Не этим ли объясняется серия неудач, преследовавших экипаж орбитальной станции «Мир» летом 1997 года, когда число неблагоприятных дней было особенно велико? В

адрес экипажа посыпались тогда обвинения, но, к счастью, быстро прекратились. Космонавты хотя и обладают прекрасной физической формой, такие же люди, земляне, как и мы с вами.

Чтобы избежать неприятностей в неблагоприятные дни, при первых же признаках дискомфорта отложите работу, требующую от вас повышенных усилий. Не занимайтесь тяжелым физическим трудом, сглаживайте конфликтные ситуации. Если обстоятельства позволяют разрешите себе расслабиться. Погуляйте и постарайтесь как следует выспаться.

Но не стоит ударяться и в другую крайность — ожидать эти дни как неизбежное бедствие. Негативный психический настрой обязательно принесет плохое самочувствие.

Не ждите от этих дней беды, а просто будьте готовы к непредвиденным обстоятельствам.

## ДИАЛОГИ

— Неужели у вас в ауле нет поликлиники? Как же вы обходитесь без врачей?

— Умираем своей смертью.



— Доктор, у меня все плохо, — жалуется больной психиатру. — Бутерброд опять упал маслом вниз

— Покажите-ка! Ну конечно, я так и думал: вы намазали его не с той стороны.



— Это очень простая операция. Через полчаса вы встанете на ноги. Через два часа будете ходить по палате. А к вечеру пойдете домой пешком.

— Доктор, а можно мне хоть во время операции немного полежать?



— Ты можешь мне сказать, какая разница между рыбалкой и охотой?

— Да никакой. Что там, что там — наливай и пей!



— Вань, ты куда идешь?

— На кладбище.

— Так ты же еще живой!

— А что толку?



— Доктор, можно ли употреблять в пищу бледную поганку?

— Можно, но только один раз

«Гор  
сказне  
тоя. У  
скази  
зет за  
се пол  
тверно  
1. Во  
льшие  
ста. ру  
2. См  
иссны  
на  
орым п  
3. Сох  
герху кол  
4. Нап  
живота, в  
должени



Карен Цеброфф,  
Германия

ФИТНЕС

# Европейская ЙОГА

В прошлом номере нашего журнала мы начали публикацию статей о йоге. Напомним основные правила, которые надо соблюдать, чтобы занятия шли успешно. Сразу после еды выполнять упражнения нельзя. После легкой еды должно пройти 1-2 часа, после плотной — 3 часа. Каждое упражнение делайте медленно и равномерно, не перегружайтесь. Помните, что, выполняя упражнения, вы не должны испытывать боль. Лучше выполнить упражнения на три четверти, но правильно, чем пытаться, применяя силу, сделать его полностью, рискуя получить травму. Очень важно следить за дыханием: никогда не задерживайте дыхание во время выполнения упражнения, начинайте движение на вдохе или выдохе и прекращайте его с окончанием цикла дыхания.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

### «Гора»

«Гора» — основная поза для всех упражнений, которые выполняются стоя. Улучшает чувство равновесия, успокаивает нервную систему, помогает занять правильное вертикальное положение, учит двигаться равномерно и гармонично.

1. Встаньте прямо, ноги вместе, большие пальцы ног касаются друг друга, руки опущены вниз.

2. Сместите центр тяжести на плюсны и сконцентрируйте свое внимание на области между большим и вторым пальцами ног.

3. Сожмите колени и подтяните кверху коленные чашечки.

4. Напрягите мышцы ягодиц и живота, выпрямите позвоночник.

5. Втяните спину и затылок, опустите плечи и напрягите все тело. Руки свободно свисают по бокам.

6. Держите голову высоко, подбородок параллельно полу, взгляд направлен вдаль, мышцы лица расслаблены. Тело выпрямлено.

Вариант. Утреннее потягивание

Расслабьтесь. Сильно потягивайтесь во всех направлениях, как будто вы только что проснулись. До тех пор пока не почувствуете, что разогрелись (рис. 1).

Чтобы найти устойчивое положение, слегка по-



Рис. 1

Продолжение Начало в № 1 за 2001 г



двигайтесь на ступнях вперед и назад. Вытягивайте и растягивайте сознательно каждую часть тела снизу вверх, отделяя ноги от туловища, бедра — от области груди, шею — от плеч и голову — от шеи. Вытянитесь от подошв до кончиков пальцев. Плечи должны быть прямыми, но расслабленными. Никогда не переносите вес на пятки, так как из-за этого нарушается правильное положение тела: живот будет выпячиваться вперед, бедра расслабятся, а спина, наоборот, напряжется.

#### Вариант. «Вершина горы»

1. Выполните позу «горы», как было описано выше.
2. Сожмите ладони перед грудью
3. Сделайте вдох и вытяните руки



Рис.2

над головой. Локти должны оставаться по возможности прямыми (рис. 2).

4. Выдохните и опустите руки. Расслабьтесь.

#### Упражнение для плеч

Устраняет напряженность, расслабляет мышцы в области плечевого пояса и верхней части спины.

1. Встаньте в позу «горы».
2. Согните руки в локтях так, чтобы локти были на высоте головы, а

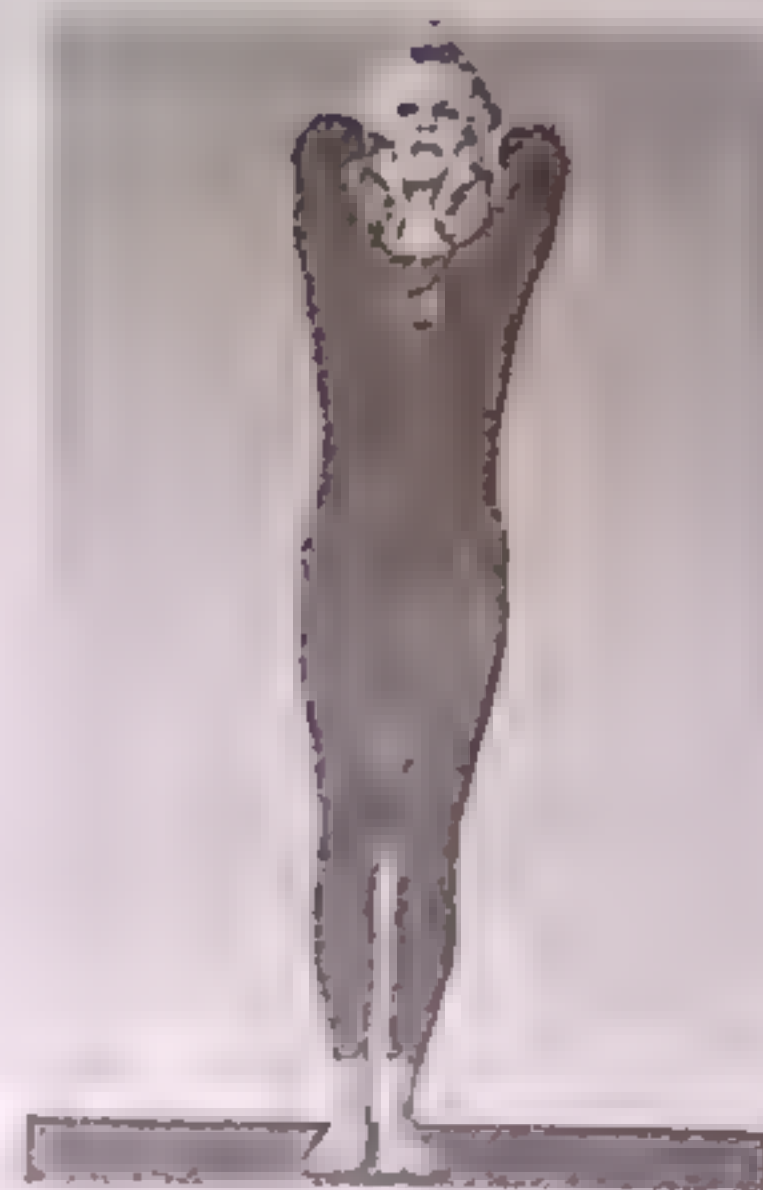


Рис.3

слегка сжатые кулаки — на высоте шеи.

3. Разверните плечи назад, но не сводите лопатки.

4. Делайте локтями небольшие круговые движения сначала вперед, а затем назад, не опуская рук (рис. 3).

5. Опустите руки, расслабьтесь.

#### Вариант 1

1. Встаньте в позу «горы»
  2. Вытяните руки в стороны ладонями вверх
  3. Вращайте руками назад так далеко, как сможете держа ладони повернутыми вверх. На мгновение остановитесь.
  4. Вращайте руками вперед.
- Повторите упражнение несколько раз, затем расслабьте руки.

#### Вариант 2

1. Медленно поднимите плечи так, чтобы они почти касались ушей. Задержитесь на несколько секунд в этом положении. Расслабьте плечи
2. Опустите плечи и вытяните шею. Подбородок параллелен полу.

Поднимайте плечи как можно выше, но не сжимайте их. Тяните плечи только вверх, а не назад. Повторите упражнение несколько раз сначала медленно, потом быстрее. Расслабьтесь



## «Ролик»

Это упражнение подходит и для разминки, и для зарядки энергией. Делает позвоночник гибким, укрепляет мышцы живота, уменьшает напряженность в затылке и позвоночнике, положительно влияет на печень и селезенку, улучшает пищеварение, устраняет запоры.

1. Сядьте на пол, согните колени.
  2. Скрестите руки под коленями.
  3. Опустите голову к коленям.
- Сохраняйте такое положение головы во время выполнения упражнения.



Рис. 4

4. Мягко перекатитесь на округленной спине назад (рис. 4).
5. Равномерно раскачивайтесь вперед и назад (рис. 5).

Повторите упражнение 12 раз или выполняйте его в течение 1 минуты.



Рис. 5

Голову держите как можно ближе к коленям, чтобы спина оставалась округлой. Чтобы вернуться в исходное положение сидя, используйте мах первого раскачивания назад. Если у вас спина негибкая, то раскачивайтесь осторожно, с небольшой амплитудой. Для облегчения выполне-

ния упражнения его можно делать не из положения сидя, а из положения лежа.

## «Потягивающаяся кошка»

Укрепляет спину и плечи, вызывает расслабление, делает упругой кожу в области подбородка, растягивает всю переднюю сторону туловища. Оно также прекрасно укрепляет ослабленные после родов внутренние органы.

1. Встаньте на четвереньки. Бедра и руки располагаются вертикально к полу.

2. Раздвиньте пальцы рук, чтобы иметь прочную опору. Выдохните.

3. Вдохните. Согните локти наружу, вытяните подбородок вперед и коснитесь им пола. Голова и обе ладони должны образовывать треугольник. Задержитесь в этой позе.



Рис. 6

дышите свободно, не задерживайте дыхание (рис. 6).

4. Выдохните. Энергично отождмитесь руками от пола и выгните спину, как это делает пришедшая в ярость кошка. Задержитесь в этом положении и расслабьтесь (рис. 7).



Рис. 7

5. Выдохните, поднимите правое колено и постарайтесь коснуться им головы. Задержитесь в этой позе.



6. Вдохните, поднимите прямую правую ногу как можно выше и вытяните позвоночник. Голова откинута назад, руки вытянуты. Задержитесь в этом положении.

7. Медленно опустите ногу к голове. Задержитесь в этом положении. Расслабьтесь.

8. Повторите упражнение левой ногой.

9. Еще раз повторите все упражнение с самого начала.

Растягивающие движения должны приносить вам радость. Двигайтесь медленно и грациозно, одним мягким плавным движением переходя из одной позы в другую. Не расстраивайтесь, если вы вначале не сможете коснуться головой колена. Позднее вы сумеете добиться этого.

Вариант. «Потягивающаяся кошка» в положении стоя

1. Примите позу «горы». Ноги расставьте на ширине 30 см друг от друга.

2. Слегка присядьте. Наклонитесь вперед, положите ладони на ноги немного выше колен и перенесите на них вес тела.

3. Выдохните и округлите спину. Задержитесь в этой позе (рис. 8).



Рис. 8



Рис. 9

4. Вдохните, поднимите голову и выпятите таз назад. Задержитесь в этой позе (рис. 9).

Повторите упражнение несколько раз.

### «Маятник»

Уменьшает болезненные ощущения в плечах, укрепляет мышцы плеч и верхней части спины, улучшает осанку, усиливает приток крови к голове и верхней части тела.

1. Встаньте, слегка расставив ноги. Левую руку положите на талию (рис. 10).

2. Согнитесь медленно в бедрах, выпятите грудь вперед, опустив голову и правую руку свободно вниз.



Рис. 10



Рис. 11

3. Расслабленная правая рука, как маятник, делает кругообразные движения перед ногами. Не напрягайте мышцы руки и не делайте никаких усилий. Рука должна раскачиваться свободно и расслабленно.

4. Медленно выпрямитесь и поднимите правую руку над головой. Отведите ее как можно дальше назад (рис. 11). Задержитесь в этой позе. Расслабьтесь.

5. Повторите упражнение сначала другой рукой, потом обеими руками.

Повторите все упражнение 2-3 раза, изменяя каждый раз направление движения свободной руки.



несколько

ощуще-  
мышцы плеч  
улучшает  
к крови к го-  
а.

расставив но-  
те на талию

но в бедрах,  
опустив го-  
одно вниз.



Рис. 11

правая рука,  
кругообразные  
ми. Не напря-  
не делайте ни-  
олжна раскаи-  
слабленно.  
сямьтесь и под-  
над головой. От-  
о дальше назад  
сь в этой позе

ажение сначала  
обеими руками  
ражение 2-3  
направле-

Не выпрямляйте колени. Не раз-  
махивайте прямыми вытянутыми ру-  
ками. Тому, у кого здоровая спина,  
упражнение может показаться слиш-  
ком простым. Но человеку с больны-  
ми суставами или болями в плечах  
оно принесет большую пользу и в то  
же время не потребует большого на-  
пряжения.

### Растяжение груди с использованием снаряда

Уменьшает напряженность в за-  
тылке и верхней части спины, рас-  
слабляет тело, делает живот упру-  
гим, улучшает осанку, увеличивает  
объем легких и улучшает кровоснаб-  
жение головы.

Для выполнения понадобится  
галстук, концы которого надо связать  
так, чтобы получился бант. Галстук  
можно заменить палкой.

1. Встаньте в позу «горы», слегка  
расставив ноги.

2. Положите руки на бедра, гал-  
стук держите в руках. Большие паль-  
цы направлены вперед.

3. Вытяните руки с бантом назад  
на высоте бедер и поднимите их вверх,  
чтобы они были параллельны полу.

4. Вдохните и немного наклони-  
тесь назад, лопатки сведите вместе.

5. Выдохните и наклонитесь впе-  
ред, выполняя движение от бедер.  
Подбородок вытягивайте вперед. Со-  
гните немного колени, а потом вы-  
прямите их насколько возможно.

6. Вытягивайте руки еще дальше  
параллельно полу, голова при этом  
свисает расслабленно. Дышите спо-  
койно, дыхание не задерживайте.  
При каждом выдохе старайтесь  
сильнее расслабиться (рис. 12).

7. Вдохните и медленно выпря-  
митесь.

8. Расслабьтесь и бросьте гал-  
стук. Почувствуйте, как распростра-  
няется в плечах и в верхней части  
спины тепло, возникшее благодаря  
улучшению снабжения кровью.

Повторите все упражнение еще  
1-2 раза.

Если вы хотите улучшить форму  
груди, выполняйте это упражнение  
почаще. Оставьте глаза открытыми  
— вам так будет легче сохранить  
равновесие.

Растяжение груди особенно по-



Рис. 12

лезно выполнять после долгого си-  
дения за письменным столом.

### «Потягивающаяся собака»

Упражнение формирует красивые  
ноги и лодыжки, укрепляет мышцы  
живота, замедляет ритм сердцебие-  
ния, улучшает снабжение кровью го-  
ловы и сердца, устраняет напряжен-  
ность и скованность в затылке и пле-  
чах, уменьшает боли в пятках.

«Потягивающаяся собака» подго-  
тавливает к выполнению стойки на  
голове или может заменить ее.

1. Лягте на живот. Руки положите  
возле груди, пальцы направлены  
вперед, ступни на расстоянии 30 см  
друг от друга.

2. Упритесь пальцами ног в пол,  
вдохните и отождитесь на руках от  
пола, то есть примите упор лежа

3. Когда вы полностью выпрями-



те руки, поднимите ягодицы вверх (рис. 13).

4. Согните голову в направлении ног. Постарайтесь, чтобы макушка

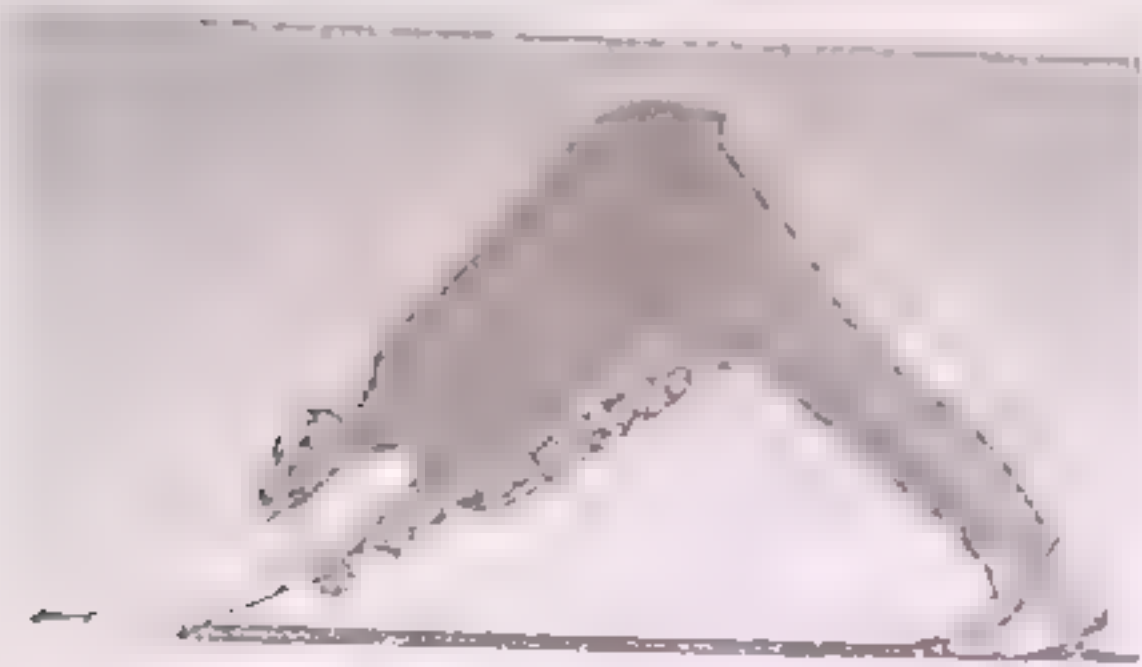


Рис. 13

была повернута к полу. Расслабьте плечи и затылок.

5. Выпрямите ноги в коленях и попытайтесь поставить пятки на пол.

6. Вытяните спину и руки. При необходимости вы можете продвинуть руки немного вперед.

7. Задержитесь на 15-60 секунд в этой позе. Дышите спокойно.

8. Выдохните, опуститесь на пол и расслабьтесь.

Повторите упражнение еще 2 раза, если вы не можете долго сохранять эту позу.

Если у вас недостаточно сил для того, чтобы делать упражнение из упора лежа, вы можете начать его выполнять из положения на четвереньках. Не огорчайтесь, если это упражнение получится у вас не сразу. «Потягивающаяся собака» — очень трудное упражнение и чтобы его освоить, требуется время.

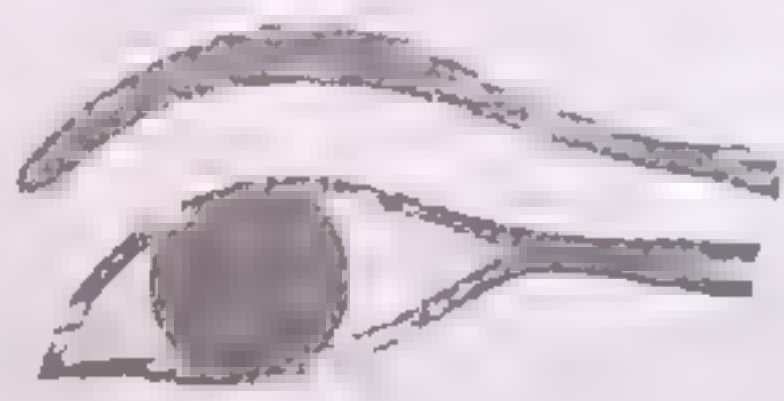
Я считаю «потягивающуюся собаку» одним из важнейших упражнений йогов. Оно наполняет тело энергией, снимает напряженность мышц во всем теле и действует на ноги как массаж.

Продолжение следует

Перевод с немецкого  
Е.П.Красильникова

☎ (095) 209-52-02, 209-50-34, 209-50-29(факс). Запись с 10.00 до 20.00

Консультационный Центр  
Практической Психологии



**“Точка  
Зрения”**

- Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях: индивидуальное, семейное, детское консультирование
- Тренинг по развитию уверенности «Уверенность — основа успеха»
- Оздоровительный релаксационный тренинг по устранению хронической усталости «В свободном теле — свободный дух»
- Психологические группы для детей
- Курс этикета для дошкольников (групповые занятия)
- Психологический тренинг «Конфликты и их разрешение»
- Занятия для будущих мам (психологическая подготовка к рождению ребенка)
- Группы личностного роста для женщин «Любовь всегда останется со мной»

Проезд. м. «Цветной бульвар», Лихов переулок, дом 3, строение 2

[www.viewpoint.nm.ru](http://www.viewpoint.nm.ru)



Игорь Гаврилов-Аверченко

ОПЫТ

# ЧТО СПАСЛО МЕНЯ ОТ МАРАЗМА



Фото Льва Шерстеникова

Большинство людей обращают мало внимания на профилактику болезней, придерживаясь принципа: будет болезнь — будем лечить. К умственной деградации такой подход не приемлем. Основа этого заболевания закладывается в среднем возрасте, а в полной мере оно проявляется гораздо позже. Его можно и нужно предупреждать и, что очень важно, до появления явных признаков. В моей жизни был период, когда мне грозил маразм, то есть полный упадок пси-

хофической деятельности, но я сумел с этим справиться.

Сейчас мне 87 лет. Трудовой стаж — 68 лет. Несмотря на преклонный возраст и тяжелое заболевание я сумел сохранить ясность мысли, хорошее самочувствие и работоспособность.

Мои беды начались в 1987 году. Я ощущал сильнейшую слабость, особенно в ногах, некоторую потерю чувств равновесия, боли в верхней части живота. У меня не было аппетита. Кожа и слизистые оболочки слегка пожелтели.



При обследовании в больнице у меня были выявлены тяжелая анемия и атрофия желез желудка. Лечащий хирург предполагала злокачественную опухоль и настаивала на операции желудка. Когда я обратился к другому специалисту, он поставил иной диагноз — болезнь Аддисона-Бирмана и, как выяснилось, оказался прав. Мое заболевание было связано с дефицитом витамина  $B_{12}$ . Думаю, что предпосылкой к его развитию стала пониженная кислотность желудочного сока, которую обнаружили у меня еще в 1950 году.

Болезнь Аддисона-Бирмана, если поздно начать лечение, грозит потерей памяти и даже психозом.

Раньше это заболевание называлось злокачественным малокровием. Сравнительно недавно было установлено, что в результате атрофии слизистой желудка организм перестает вырабатывать вещество гастромукопротеин, которое помогает адсорбировать из пищи витамин  $B_{12}$  (цианокобаламин), связывая его в пищевых продуктах и обеспечивая тем самым его поступление в организм. У меня это вещество не вырабатывалось, и поэтому витамин  $B_{12}$ , поступающий с пищей, моим организмом не усваивался. Это и стало причиной тяжелой анемии и грозило умственной деградацией.

Гастроэндоскопия и рентгеновские снимки показали, что операция желудка мне не требовалась ни тогда, ни, как показала жизнь, позже. Лечение в гастроэнтерологическом отделении больницы заключалось в инъекциях витамина  $B_{12}$  и приеме ферментов.

Я так подробно описываю историю моей болезни, чтобы показать, что не только больные, но иногда и врачи мало знакомы с симптоматикой болезни Аддисона-Бирмана и ее печальным финалом — маразмом.

Исследования, проведенные Робертом Расселом в Центре по питанию человека и его старению (Тафтский университет, США), подтвердили, что именно недостаток витамина  $B_{12}$  может привести к маразму и психическим расстройствам в пожилом возрасте. Подобными расстройствами в США страдают приблизительно 24% людей в возрасте от 60 до 69 лет, 32% людей — от 70 до 79 лет и почти 40% людей — старше восьмидесяти.

Дело в том, что с возрастом в желудке человека производится все меньше соляной кислоты, пепсина и желудочного фермента, необходимых для усвоения из пищи витамина  $B_{12}$ . Такое патологическое состояние называется атрофическим гастритом. Это заболевание может развиваться очень медленно, на протяжении многих лет, никак не проявляя себя. Нередко оно оказывает влияние только на мозг и нервную систему и больше ни на что. Чем дольше люди с симптомами этого заболевания остаются без лечения, тем тяжелее становится их положение.

Сегодня в распоряжении врачей есть специальные тесты, позволяющие обнаружить недостаток цианокобаламина в организме.

Витамин  $B_{12}$  поступает в организм с пищей и, кроме того, синтезируется микроорганизмами кишечника. Он содержится только в животных продуктах: мясе, рыбе, птице и молочных продуктах. Поэтому вегетарианцы, к которым отношусь и я, в большей степени испытывают недостаток этого витамина.

Учитывая, что с пищей не всегда можно получить нужное количество витамина  $B_{12}$  и он не всегда хорошо усваивается, хочу вслед за Джин Карпер, известным американским специалистом по питанию, порекомендовать в качестве профилактики болезни, сопутствующих старению, при-



нимать препараты витамина  $B_{12}$ . Это особенно важно для людей, перешагнувших пятидесятилетний рубеж.

Витамин  $B_{12}$  хорошо усваивается в присутствии фолиевой кислоты. Ее особенно много в шпинате, свекольной ботве, бобовых, орехах, цитрусовых, зеленом салате, капусте брокколи, печени.

Очень важен и водорастворимый витамин  $B_6$  (пиридоксин). Он способствует образованию желудочного сока, замедляет процесс старения, полезен при психических и нервных перегрузках, предотвращает склероз сосудов, в том числе и мозга. Витамин  $B_6$  богаты морские продукты, соя, творог, картофель, капуста, орехи, бананы, чернослив.

Потеря памяти при старении может являться также результатом повреждения клеток свободными радикалами-оксидантами, которые, попадая в организм с кислородом воздуха при дыхании и с пищей, повреждают клетки. Их вредное действие можно нейтрализовать приемом антиоксидантов — витаминов  $E$ ,  $C$  и бета-каротина, из которого в организме синтезируется витамин  $A$ .

Бета-каротин содержится в темно-оранжевых овощах. Особенно много его в моркови. Даже в больших количествах он не токсичен.

Витамин  $A$  поступает в организм с продуктами животного происхождения — мясом, рыбой, маслом. При приеме аптечных препаратов витамина  $A$  надо строго придерживаться рекомендуемых доз, так как в больших дозах этот витамин токсичен.

Источник витамина  $C$  — овощи и фрукты: черная смородина, сырая капуста, зелень и др. Принимая витамин  $C$  в таблетках, соблюдайте осторожность, так как его переизбыток может привести к мочекаменной болезни.

Прием достаточного количества ан-

тиоксидантных витаминов с пищей или в таблетках в среднем возрасте может предупредить умственную слабость и потерю памяти в старости, предотвратить болезнь Альцгеймера и болезнь Паркинсона, которые протекают очень тяжело и практически не излечимы.

Болезнь Альцгеймера проявляется в нарастающей утрате умственных способностей. Она подкрадывается незаметно, маскируясь на ранней стадии под признаки, характерные для нормального старения. В США было обнаружено, что от 20 до 30% страдающих болезнью Альцгеймера, испытывали недостаток витамина  $B_{12}$ . При приеме этого витамина умственные способности больных улучшались.

По мнению некоторых ученых, дополнительный прием витамина  $E$  замедляет процессы снижения умственных способностей в старости.

Хорошая профилактика болезни Альцгеймера — тренировка мозга и творческая активность. Эта болезнь поражает в основном стариков, причем оптимисты менее подвержены ей, чем склонные к унынию и депрессии.

Для сохранения нормальных умственных способностей в пожилом возрасте очень важны и минеральные вещества. Цинк, например, обеспечивает общую защиту от преждевременного старения, действуя как антиоксидант. Хром предохраняет от разрушения артерий и, соответственно, от склероза. Селен защищает межклеточные мембраны от воздействия свободных радикалов и предотвращает старение клеток.

Людам старше 50 лет можно порекомендовать принимать витаминно-минеральный комплекс «Витрум-центури», в котором содержатся 13 витаминов и все необходимые минеральные вещества: кальций, медь, йод, железо, магний, фосфор, цинк, хлор, хром, марганец, молибден, никель,



калий, селен, кремний, ванадий, бор.

Склероз сосудов головного мозга — это отдельная тема. Хочу обратить внимание только на то, что, чем старше вы становитесь, тем большую физическую активность вам надо проявлять, чтобы поддерживать сосуды в нормальном состоянии. Пожилым надо внести коррективы и в питание: потреблять меньше мяса, животных жиров и больше фруктов, овощей, круп, а также снизить его калорийность. Продукты, полезные в 20 лет, в 50 могут привести к склерозу и стать причиной необратимой потери памяти.

Чтобы сохранить ясность мысли и память в пожилом возрасте, нужно тренировать мозг. Каждый может сам выбрать наиболее подходящий для него род интеллектуальной деятельности. Я, например, выйдя на пенсию в 84 года, начал более глубоко изучать геронтологию, пишу статьи, работаю на компьютере, интересуюсь политикой.

Я выработал свою программу борьбы со старческим маразмом. Ежедневно принимаю одну капсулу комплекса витаминов и элементов *витрум центури*, делая перерыв между курсами, одну капсулу витамина Е, содержащую 0,1 г альфа-токоферола ацетата, две таблетки фолиевой кислоты по 0,001 г и бета-каротин. Выпиваю каждый день литр настоя шиповника с медом и лимоном, чтобы пополнить организм витамином С, съедаю 60 г пророщенной пшеницы, содержащей легкоусвояемый витамин Е, и пять грецких орехов. Регулярно употребляю овощи, преимущественно сырые, отварную рыбу и морскую капусту. Ежедневно ем отруби. Чтобы получить необходимое количество селена и серы, каждый день принимаю чесночные таблетки (алисат или другие) или трижды в день съедаю 1-2 зубчика сырого чеснока. Витамин Е и чеснок снижают

свертываемость крови, поэтому у меня протромбин держится на уровне 70% при норме 90-100%. Кроме того, чеснок уменьшает уровень холестерина в крови.

Я полностью исключил из питания сахар и заменил его медом. Исследователи выдвинули предположение, что при чрезмерном употреблении сахара вырабатывается больше свободных радикалов, и поэтому в пожилом возрасте он ускоряет процессы старения. Я также сократил употребление соли для профилактики развития гипертонической болезни.

Учитывая имеющиеся у меня заболевания желудка и болезнь Аддисона-Бирмана, два раза в месяц делаю инъекции витамина В<sub>12</sub> (оксикобаламина или цианокобаламина) в количестве 500 мкг. Для поддержания нормальной кислотности желудочного сока при каждом приеме пищи выпиваю растворенные в воде таблетки ацидин пепсина по 0,5 г.

На своем опыте я убедился: чтобы избежать маразма в глубокой старости недостаточно принимать витамины, минеральные вещества и тренировать память. Необходимо вести активный образ жизни — больше двигаться, совершать прогулки на свежем воздухе. Я, например, каждый день делаю утреннюю зарядку, выполняю стойку на плечах — для улучшения кровообращения мозга, полчаса уделяю специальному комплексу йогических упражнений для профилактики диабета, час — спортивной ходьбе, полчаса — занятиям с гантелями весом 2 кг, о чем я рассказывал в журнале «Будь здоров!» (№ 6 за 1999 г.). Летом занимаюсь садом. Благодаря активной физической и умственной деятельности в сочетании с витаминотерапией я до сих пор чувствую себя молодым.



# Без подробностей

## Упражнения — отличное лекарство

**В** одном из недавних исследований установлено, что пешие прогулки или пробежки трусцой продолжительностью 30 минут трижды в неделю не менее эффективны при депрессии, чем лекарства. В группе из 156 человек, страдавших депрессией (средний возраст — 57 лет) часть пациентов получали антидепрессанты, а другая часть занималась регулярными физическими упражнениями. Через 16 недель у 60-70% участников эксперимента в обеих группах не было выявлено признаков клинической депрессии. Причем у физических упражнений по сравнению с лекарствами есть неоспоримое преимущество: в отличие от медикаментов они не вызывают побочных эффектов.

Важное наблюдение было сделано группой исследователей из Калифорнийского университета под руководством профессора Скотта Шермана. Они установили, что высокая физическая активность в молодости не является гарантией сохранения креп-

кого здоровья в более старшем возрасте, если регулярные занятия спортом не продолжают. Обследовав 5000 человек, они установили, что те, кто продолжал активную жизнь, имели на 40% больше шансов продлить жизнь. Для сохранения здоровья в пожилом возрасте важны не прошлые спортивные достижения, а то, насколько физически активен человек сейчас, считает профессор Шерман. А это значит, что начать заниматься физкультурой никогда не поздно.

## О пользе зализывания ран

**А**мериканским исследователям из Национального института стоматологии и черепно-лицевой хирургии удалось установить, что заживлению ран животных способствует особый белок, который содержится в их слюне. Этот белок называется секреторным ингибитором лейкоцитарной протеазы. При попадании на рану этот белок восстанавливает разрушенные клетки и ускоряет заживление. Американским исследователям удалось выделить этот белок из слюны и получать его в лабораторных условиях. Это открытие может оказать большую помощь в лечении хронических язв и трудно заживающих ран.

Такой же белок ученые обнаружили не только в слюне, но и в бронхиальной слизи, и в слизи, выделяемой шейкой матки. Как установили специалисты, секреторный белок всех этих слез обладает противовоспалительным, антивирусным и антибак-







териальным действием. Он уничтожает и грибковую инфекцию. Несколько лет назад ученые обнаружили, что секреторный ингибитор лейкоцитной протеазы блокирует и ВИЧ-инфекцию — возбудитель СПИДа.

### Открытие в лечении ревматоидного артрита

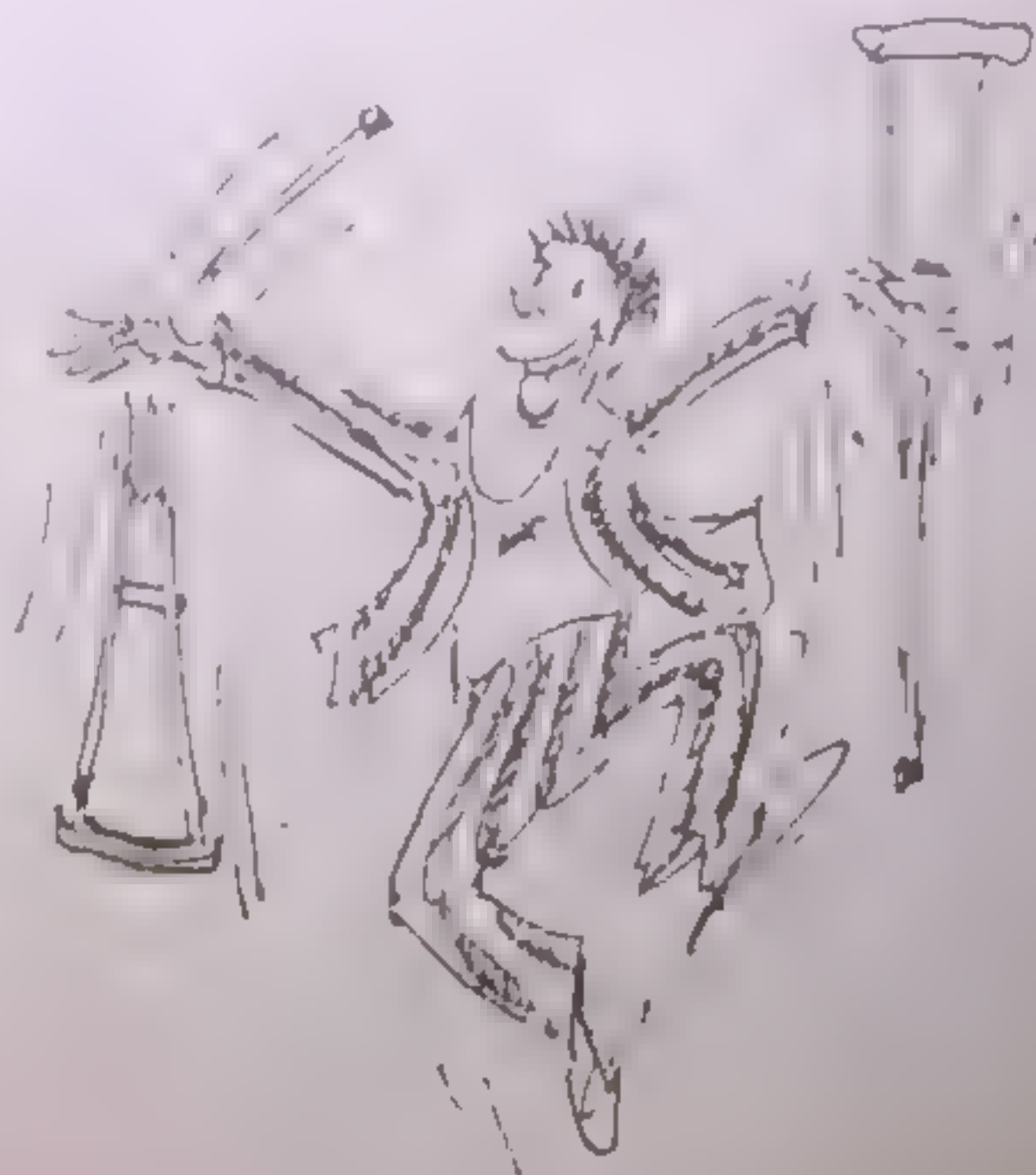
**Б**ританские ученые недавно оповестили мир об открытии, которого ждали миллионы людей. Специалисты-ревматологи Лондонского университета под руководством профессора Джонатана Эдвардса сообщили о том, что им удалось разработать лекарственное средство, искореняющее причину ревматоидного артрита.

Более 160 миллионов человек во всем мире страдает этой болезнью, которая разрушает суставы рук и ног, вызывает воспаление и опухоли суставов, боль и утрату движений, что часто приводит к инвалидности. Причина болезни — в странном поведении иммунной системы человека, призванной защищать нас от различных вирусных и бактериальных инфекций. Неожиданно иммунная система начинает разрушать собственные ткани поверхностей суставов

Ученые Лондонского университета установили, что виновником этого процесса являются особые клетки крови, так называемые В-лимфоциты, которые вырабатывают антитела для борьбы с инфекциями.

До последнего времени все препараты против ревматоидного артрита лишь облегчали боль и уменьшали воспаление суставов. Британские ученые создали лекарство, которое уничтожает ведущие себя ненормально иммунные клетки В и заставляет организм вырабатывать новые клетки В, не вызывающие разрушения суставов. Как сообщил профессор Джонатан Эдвардс, уже проведено лечение 20 больных, и оно дало обнадеживающие результаты. Пациенты, 20 лет страдавшие тяжелым ревматоидным артритом, через полтора года лечения почти не испытывают боли в суставах, поврежденных болезнью, они вернулись к нормальной жизни. Только у двоих из 20 больных не наступило заметного улучшения.

Профессор Эдвардс и его коллеги предполагают, что разработанная ими клеточная терапия должна обнадежить и тех, кто болен другими аутоиммунными заболеваниями, такими как волчанка, болезнь Крона, туберкулез кожи, рассеянный склероз.





## Новый способ лечения рака почек

**Р**ак почек обычно развивается незаметно, не проявляясь ни болями, ни другими симптомами. Если этот вид рака, трудно поддающийся лекарственному лечению, все же удастся обнаружить, то удаление почки вместе с опухолью может спасти больного. Однако чаще рак успевает распространиться и спастись от него трудно. Израильские и американские исследователи из Иерусалимской больницы и из Института сердца, легких и крови в Вашингтоне добились определенных успехов в лечении рака почек, используя кровь от здоровых сестер или братьев больного. Вводя такую кровь пациенту, врачи за счет иммунных клеток этой крови укрепляли иммунную сис-



тему больного. У 8 из 19 больных раком почек, подвергнутых такому лечению, донорские иммунные клетки эффективно атаковали рак и приводили к полной или частичной ремиссии. Как заявил руководитель группы доктор Шимон Славин из Иерусалимской больницы, эта работа открывает новые терапевтические возможности для лечения не только рака почек, но

и для воздействия на другие опухоли, не поддающиеся ни химиотерапии, ни радиоактивному облучению.

## Анемия и слабоумие

**П**ри обследовании 650 пациентов пожилого и старческого возраста, страдающих сосудистой деменцией (слабоумием), австралийские врачи установили, что у 44% из них расстройство интеллекта, памяти и эмоций связано с нарушением кровоснабжения и обеспечения кислородом мозга, вызванным анемией — снижением в крови содержания гемоглобина и количества эритроцитов. Гемоглобин, заключенный в эритроциты, переносит кислород от легких к органам и тканям человека. Снижение его уровня в крови приводит к тому, что головной мозг хуже обеспечивается кислородом, вследствие чего нарушается его работа. Своевременное выявление анемии у пожилых людей помогает уменьшить риск сосудистой деменции.

Профилактику анемии проводить трудно, потому что ее вызывают разные причины, при этом у пожилых она осложняется наличием хронических болезней. Более перспективный путь — раннее диагностирование и лечение анемии.

Типичными симптомами этого заболевания являются усталость, головная боль, раздражительность, затрудненная концентрация внимания и холодные конечности. У пожилых и старых людей к этому добавляются такие симптомы, как спутанность сознания, нарушение координации.

При подобных симптомах надо обязательно сделать анализ крови, чтобы определить содержание гемоглобина и эритроцитов, и, если выявлена анемия, начать срочное лечение.



## Новая эра пенициллина

Открыв пенициллин более полувека назад, Александр Флеминг надеялся избавить человечество от инфекций. Однако широкое применение антибиотиков в последние десятилетия, особенно пеницилина, привело к тому, что возникли новые штаммы бактерий, например стафилококков, устойчивых к пенициллину. Теперь они угрожают здоровью многих людей, особенно пожилых, которые на протяжении своей жизни не раз лечились антибиотиками.

Не менее агрессивно себя ведут и возбудители других инфекционных болезней, особенно туберкулезная палочка, менингококковая инфекция и ряд других.

Недавно научный журнал «Сайенс» сообщил о том, что ученые создали новый пенициллин, который способен блокировать механизм устойчивости бактерий и не вызывает каких-либо побочных эффектов у больных. Препарат успешно прошел испытания на обезьянах.

Если новый антибиотик успешно пройдет апробацию в медицинских учреждениях, его можно будет широко использовать против инфекций, которые еще недавно казались неподдающимися лекарствам. Однако, предупреждают ученые, бесконтрольного применения антибиотиков и в этом случае допускать будет нельзя.

## Кофе реабилитирован

Американские ученые на протяжении 10 лет наблюдали за большой группой мужчин (46000 человек), которые регулярно пили кофе. В результате этого исследования было установлено, что у тех, кто



пил 2-3 чашки кофе в день, риск образования желчных камней снижался на 40% по сравнению с теми, кто вообще не пил кофе. Причем такая доза в качестве профилактики желчнокаменной болезни оказалась оптимальной. Увеличение потребления кофе не влияло на образование камней.

Руководитель исследования доктор Михаил Лейтцман считает, что снижение риска желчнокаменной болезни при регулярном потреблении кофе связано с тем, что кофеин уменьшает содержание холестерина в желчи, как бы разжижает ее. Кроме того, кофеин стимулирует перистальтику желчного пузыря и тем самым способствует быстрому и более полному его опорожнению. Благодаря этому у тех, кто регулярно пьет кофе, предотвращается застой желчи в желчном пузыре.

Однако доктор Лейтцман предупреждает, что этот метод профилактики подходит не всем. По его мнению, не стоит пить более 2-3 чашек кофе в день. Избыток кофеина может вызывать повышенную возбудимость, бессонницу, желудочно-кишечные расстройства, повышение давления.



Валерий Александрин,  
кандидат биологических наук

МОЗГ

# Закоулки гениальности



Фото Виктора Сако

Как-то раз мы беседовали с одним нейрохирургом о работе мозга. Он рассказал мне случай из своей богатой практики. После сложной операции на мозге с частичным его удалением пациент сохранил способность мыслить, разговаривать, ухаживать

за собой. Все это, по мнению хирурга, свидетельствовало о том, что работа человеческого мозга не подчиняется никаким схемам и правилам, а была, есть и навсегда останется загадкой природы. Тогда я спросил врача: «Вернулся ли пациент на преж-



нее место работы в конструкторское бюро?» «Что вы! — замахал руками мой собеседник. — Конечно, нет».

Заблуждение нейрохирурга весьма типично: если после удаления части мозга человек сохраняет основные навыки и способности, то делается вывод о том, что и без ампутированной части можно обойтись. А если принять всерьез невесть откуда взявшийся якобы научный расчет, будто человек использует только 10% нейронов, то придется согласиться с Аристотелем: мозг нужен исключительно для охлаждения крови.

И все-таки накопленные нейрофизиологией данные однозначно свидетельствуют, что ничего лишнего в нашем мозге нет и он работает строго по схеме. Что же касается наблюдений моего собеседника-нейрохирурга, так ведь и часы будут показывать время без минутной и секундной стрелок. Только это будут уже совсем не те часы. Точно так же любое повреждение или удаление части мозга меняет личность человека.

А личность определяется высшими творческими возможностями человека. Естественно, у разных людей сам диапазон их творчества и его направленность весьма различны. От «Тихого Дона» у одного до деревенской пятистенки у другого.

Я не случайно привел в качестве примера роман Шолохова. Еще при жизни писателя началась полемика: является ли Михаил Шолохов автором «Тихого Дона»? Уж очень странно выглядел его творческий путь: в молодости он создает величайшую литературную эпопею, а в зрелые годы не пишет даже рассказов.

Жаль, что литературоведы не по-

советовались с нейропсихологами. Известно, что в тридцатые годы молодой Шолохов перенес инсульт. И стал немного другим. Это проявлялось не внешне — в поведении, отношениях с людьми, общественной деятельности. Он стал другим как личность, как гений. Точнее, как раз гением-то он и перестал быть. При сохранении других интеллектуальных качеств «божья искра» в писателе погасла. И это произошло из-за выключения участка мозга.

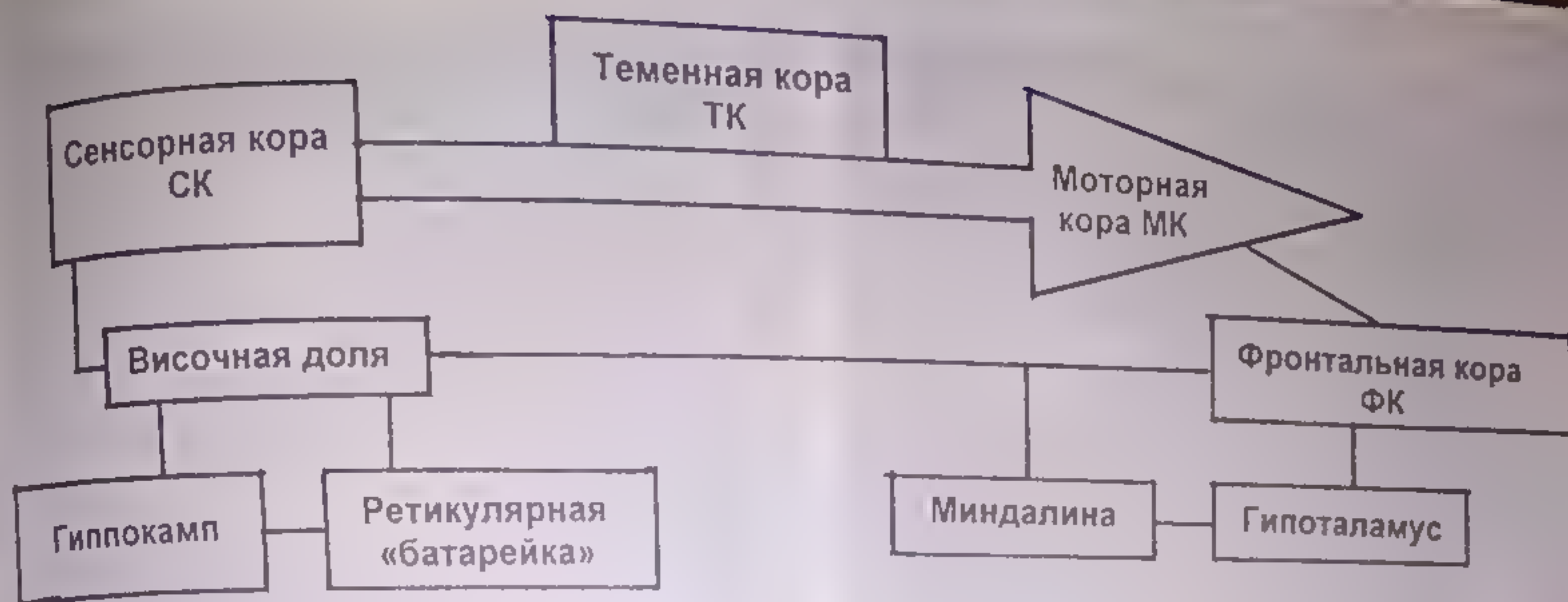
Впервые «в чистом виде» выключение больших масс мозга было исследовано американскими психиатрами в 1848 году. Произошел несчастный случай: при проведении взрывных работ отлетевший лом вошел дорожному мастеру Финеасу Гейджу в нижнюю челюсть, а вышел в области лобной кости. Полностью лишившись левой лобной доли мозга, Гейдж не только выжил, но даже сохранил большую часть своего интеллекта. Правда, с работы ему пришлось уйти, да и характер у него испортился. Он стал раздражителен, капризен и нерешителен. Вместе с тем у него появилось совершенно не свойственное ему до той поры качество: он стал безудержным фантазером.

Современный психиатр диагностировал бы у Гейджа лобный синдром. Что это такое, будет ясно после некоторых объяснений.

Начнем со схемы работы мозга.

Обратите внимание на две дороги, связывающие сенсорную кору и моторную. Одна из них прямая, а другая извилистая, с поворотами и ответвлениями. Первая — это двигательная прямая, а вторая, извилистая, — мыслительный лабиринт





Начнем с двигательной прямой. Сенсорная кора (СК), подобно трудолюбивой пчеле, собирает разнообразную информацию со всего рецепторного аппарата — зрительного, слухового, обонятельного, тактильного — и пересылает ее в моторную кору (МК), откуда запускается двигательный акт. По пути к МК информация проходит через теменной участок коры (ТК).

ТК — это своеобразная «примечательная», которая согласует размеры окружающего пространства с размерами нашего тела. Она отмеривает, насколько нужно вытянуть руку и привстать на цыпочки, чтобы дотянуться до свисающей грозди винограда. Или как придать правой ноге форварда такое положение, чтобы мяч влетел точно в «девятку».

Этот участок мозга работает рефлекторно. Именно его, то есть сенсорно-двигательную часть мозга, активизируют гипнотизеры, проводя свои сеансы. Работает двигательная кора и у лунатиков (в то время как остальная кора мозга заторможена), причем на редкость слаженно, что позволяет им ходить по перилам и карнизам (а наиболее хозяйственным стирать белье и рубить дрова). Однако в автономном режиме сенсорно-

двигательная часть мозга способна делать только то, чему научилась раньше — при работе всего мозга. Вот почему человеку нельзя внушить против его воли совершить такой поступок, какой он не совершал в сознательном состоянии.

Есть у сенсорно-двигательной коры еще одно свойство, мешающее превратить человека в робота. Это так называемый эффект монотонии, знакомый каждому с детства по скучным школьным урокам.

Отчего возникает монотония? В мозге есть своего рода «батарейка» подпитки бодрствующего мозга — физиологи называют ее ретикулярной формацией. Если по каким-либо причинам «батарейка» отключается, то мозг либо засыпает, либо впадает в шок. В обычных условиях сенсорно-двигательная система коры связана с «батарейкой» слабо. Но если рефлекторный механизм длительное время работает в однообразном режиме, то есть практически автономно от мыслительного лабиринта (при работе на конвейере, во время скучной лекции), то «батарейка» ретикулярной формации, подпитывающая мыслительный лабиринт, отключается — а вместе с ней и человек.

А теперь давайте пройдем по мыс-





лительному лабиринту. Начинается он также с СК, но отсюда информация поступает не в ТК (как на двигательном участке), а в височную долю мозга — место сбора данных от разных рецепторных зон. Здесь, в височных долях, происходит синтез единого образа.

Допустим, от зрительной коры сюда приходит образ предмета, напоминающего колобок. От слуховой — топот и звук шуршащих листьев. От тактильных рецепторов — уколы десятка булавонок. И вот вам, пожалуйста, — в височных долях синтезируется образ ежика. Всего образов в височных долях — целая «Ленинка». Образно говоря, висок — наиболее образованная и знающая часть мозга. Некоторые нейрофизиологи считают, что человек запоминает абсолютно все, с чем имел дело на про-

тяжении своей жизни, и хранится этот бесценный багаж знаний в «височной библиотеке». Но лежит там, увы, в основном мертвым капиталом, ибо извлечь оттуда нужную информацию очень не просто.

Все или не все хранится в наших «височных библиотеках» вечно — это пока неизвестно. Но кое-что действительно оседает, и извлекают оттуда нужную информацию специальные структуры мозга по довольно замысловатому маршруту: висок — гип-

покамп — ретикулярная «батарея» — висок

Ключевую роль здесь играет гиппокамп. По сути, гиппокамп проплачивает информационные грядки, оставляя полезную (с его точки зрения) информацию, а побочную выдирает из фокуса внимания, как сорняк



Процес  
и иде  
е агр  
и ми ме  
скорее,  
техниче  
Гиппока  
аётся  
ейку».  
но инф  
н прост  
регии,  
е она  
уифи  
елевщ  
знее в  
идали  
и чен  
сах, а  
е не  
еат, чт  
самом  
А фро  
ирище  
зотрим,  
ита стан  
От ро  
та поэтом  
слабость





ли еще не сформировавшейся личности. Первоначально информация поступает из внешней среды в ФК через височный отдел, но, закрепившись в ФК, памятные следы приобретают способность жить самостоятельной жизнью. Видите стрелку на схеме — от гипоталамуса к ФК? Гипоталамус — место, где рождаются наши жизненно важные потребности: здесь возникают чувства голода, жажды и т.п. Вот почему память о том, как было когда-то хорошо, оживлен-

ная, например, голодом, может стать реальной силой, толкающей человека на любые, порой неблагоприятные поступки

Родившийся в ФК образ человек ощущает совсем иначе, чем подобный памятный след в височном отделе. Он воспринимается



Процесс прополки идет отнюдь не агрономическими методами, а скорее, электротехническими

Гиппокамп замыкается на «батарейку», и ненужную информацию он просто лишает энергии, после чего она как бы

«мумифицируется» в височной доле. Уцелевшая информация поступает далее в другие образования мозга — миндалину и фронтальную кору (ФК).

Именно в миндалине зарождается страх, а также агрессия, ненависть и другие негативные эмоции. Когда говорят, что душа уходит в пятки, она на самом деле уходит в миндалину.

А фронтальная кора — этоместилище нашего «Я». Давайте посмотрим, как последняя буква алфавита становится в мозге первой.

От рождения ФК совершенно чиста, поэтому для детей характерна не слабость воли, а расплывчатость це-





как частичка собственной души, стимул, цель жизни. И не остается ничего другого — либо искать оригинал вовне (будь то аленький цветочек или земля Санникова), либо, по примеру капитана Грэя из «Алых парусов», создавать реальную копию своими силами.

Некоторые назовут это навязчивой идеей. Что ж, ничего плохого в таком названии нет, была бы сама идея хорошая. А на уровне мозга происходит следующее: поселившийся в ФК образ, «цель жизни», просто-напросто глушит, тормозит все поведенческие реакции (ФК по своему устройству — тормозная структура мозга), которые не направлены на реализацию данной цели

Отслеживает ФК и результат деятельности, чтобы вовремя затормозить маховик двигательных структур мозга. Например, начав завинчивать шуруп, вы отложите отвертку, как только он будет завинчен по самую шляпку. Ложку вы отложите, как только опустеет тарелка. Но стоит повредить ФК, и вы не остановитесь, строгая доску, пока не переведете ее всю на стружку. Такая патология и называется лобным синдромом, о котором мы говорили выше. Порой он проявляется не столь прямолинейно, как в примере со строганием доски, а весьма причудливо. Например, у упоминавшейся жертвы взрыва Гейджа появилось совершенно не свойственное ему ранее качество — он стал страшным фантазером. Настоящим Маниловым. А ведь будь лом чуть другой конфигурации, Гейдж мог бы стать вторым Жюлем Верном. Вот здесь мы подходим к одной из загадок ФК.

Не так давно петербургский физиолог Я.А. Альтман обнаружил, что состояние душевного подъема, переживаемое поэтами, очень похоже на обострение некоторых форм шизофрении. Впрочем, для самих поэтов это никогда не было тайной:

*Когда душа больна избытком вдохновенья...*

И. Северянин

*Я ныне славным бесом обуян...*

О. Мандельштам

*Как язвы бойся вдохновенья.*

*Оно — тяжелый бред души больной.*

М. Лермонтов

Что же роднит сумасшедших и поэтов? И те, и другие без устали фантазируют. Правда, у первых это занятие считают бредом, а у вторых называют творчеством. Кроме этих двух состояний безудержной фантазии существует третье, знакомое не только пациентам специализированных больниц и творческим личностям. Это сон, во время которого перед мысленным взором человека прокручиваются самые невероятные сюжеты.

С точки зрения нейрофизиологии, все три названных состояния объединяет торможение ФК или ее патологическая недостаточность в результате болезни. Шизофрения — это сны наяву; творческое вдохновение — временное помешательство; спящий человек — сумасшедший-на-час.

Разумеется, я далек от того, чтобы ставить знак равенства между гениальностью и сумасшествием. В конце концов, далеко не каждый гений заканчивает свой жизненный

путь в  
некотор  
ласти н  
не успе  
известн  
ичност  
ески н  
забка с  
ума. А  
вероятн  
у пото  
мально  
процент  
Впр  
положит  
ий об  
ностью  
каждый  
ность, п  
наследс  
ев так ч  
неуравн  
Прав  
Закон  
вайте по  
экскурси  
ам язык  
Гипот  
Фрон  
Минд  
Систе  
Сенс  
Теме  
Мото  
Это п  
зма Н  
иваций,  
ется наш  
многое, м  
структур  
В стан  
мовой, Б



... в сумасшедшем доме. Правда, некоторых специалистов в нашей области не смущает этот факт. Просто не успел дозреть, говорят они. Ведь известно, что у многих выдающихся личностей в роду были люди психически нездоровые — у одного прабабка спятила, у другого дед сошел с ума. А по медицинской статистике, вероятность психических отклонений у потомков хотя бы одного ненормального родителя составляет 50 процентов.

Впрочем, гораздо логичнее предположить, что и гений, и сумасшедший обладают повышенной способностью к отключению своей ФК — каждый в своей мере. И эта способность, по-видимому, передается по наследству. Вот почему в роду гениев так часто встречаются психически неуравновешенные родственники.

Правда, легко отключаемая ФК —

условие необходимое, но далеко не достаточное для появления гения. В процессе создания шедевра важно не только родить фантазию, но и выбрать нужный ее вариант из целого сонма, подсказанного вдохновением. То есть вовремя сказать себе: «Стоп! Вот то, что мне нужно». Причем эту фразу сам человек не произносит и не слышит, ее говорит себе ФК. Таким образом, лобный отдел коры мозга гения должен обладать подвижностью — легко включаться и так же легко выключаться.

Возможно, такой режим работы ФК не слишком благоприятен для мозга. Видимо, поэтому некоторые гениальные личности, чье творчество почти полностью питалось собственной фантазией (например, Ван-Гог, Врубель), действительно были вынуждены облачиться в смиренную рубаху.

Закончив краткую ознакомительную экскурсию по лабиринтам мозга, давайте попробуем представить себе, что мы могли бы услышать во время этой экскурсии, если бы структуры мозга разговаривали между собой на понятном нам языке.

Гипоталамус: «Ой, чего-то хочется... Кажется, пить».

Фронтальная кора: «Знаю, где искать».

Миндалины: «А там не опасно?»

Система «височная доля — гиппокамп»: «Ага, вот и вода!»

Сенсорная кора: «Надо взять кружку...»

Теменная кора: «...и дотянуться до крана».

Моторная кора: «Пожалуйста! Пить подано».

Это простая ситуация из разряда жизненно необходимых для нашего организма. Но ведь кроме голода, жажды, опасности существует еще десятки мотиваций, толкающих человека на те или иные поступки, из которых складывается наша жизнь. Это и престиж, и лидерство, и справедливость, и любовь, и многое, многое другое. За каждый из них отвечают те или иные мозговые структуры. Так что ничего лишнего в нашем мозге нет, берегите его.

В статье использованы фото В.Ахломова — портреты Ф.Искандера, А.Ахматовой, Б.Пастернака, А.Шнитке, С.Губайдулиной, С.Рихтера.



НА  
2001 ГОД

# КАЛЕНДАРЬ

## ПРАВОСЛАВНЫХ ПОСТОВ И ПРАЗДНИКОВ

Церковный год предусматривает регулярное чередование постов и праздников. Самый главный христианский праздник — Пасха, Светлое Христово Воскресение. Следующие по значению — 12 великих двенадесятых праздников. Затем следуют 5 великих праздников

Двенадцатые праздники разделяются на непереходящие и переходящие. Даты непереходящих праздников не изменяются, а даты переходящих связаны со временем празднования Пасхи, которое определяется в зависимости от фаз Луны. Пасха обязательно празднуется в воскресный день.

Православная церковь пользуется юлианским календарем (так называемый старый стиль). Хотя он и менее точно, чем григорианский, учитывает движение Земли вокруг Солнца (сейчас это разница составляет 13 дней), он гораздо лучше согласуется с лунным календарем, от которого зависит время празднования Пасхи.

В этом году Пасху будут праздновать 15 апреля.

### Двенадцатые переходящие праздники

8 апреля, воскресенье — Вход Господень в Иерусалим

24 мая, четверг — Вознесение Господне

3 июня, воскресенье — День Святой Троицы. Пятидесятница

### Двенадцатые непереходящие праздники

19 января, пятница — Крещение Господне

15 февраля, четверг — Сретение Господне

7 апреля, суббота — Благовещение Пресвятой Богородицы

19 августа, воскресенье — Преображение Господне

28 августа, вторник — Успение Пресвятой Богородицы

21 сентября, пятница — Рождество Пресвятой Богородицы

27 сентября, четверг — Воздвижение Креста Господня

4 декабря, вторник — Введение во храм Пресвятой Богородицы

7 января 2002 г., понедельник — Рождество Христово

### Великие праздники

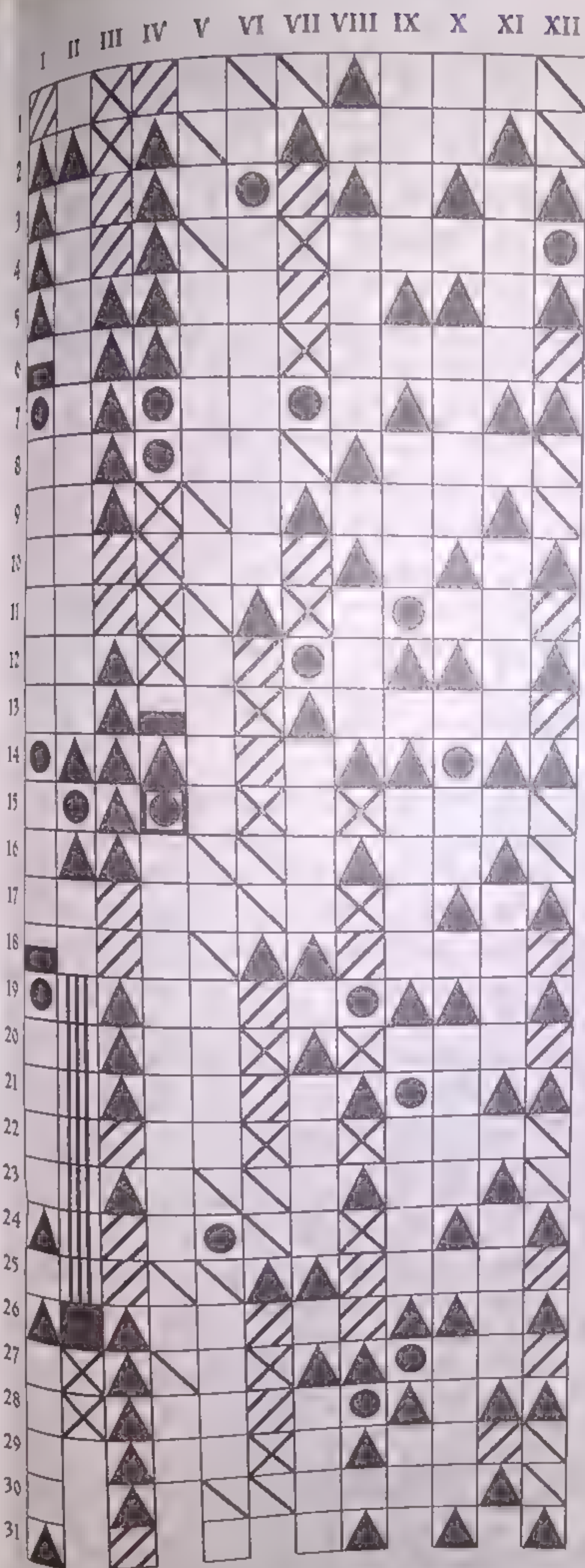
14 января, воскресенье — Обрезание Господне и память святителя Василия Великого

7 июля, суббота — Рождество Иоанна Предтечи

12 июля, четверг — святых первоверховных апостолов Петра и Павла

11 сентября, вторник — Усек-





Разрешено все



Разрешено все, кроме мяса



Разрешены только растительная пища с постным маслом и рыба



Разрешена только растительная пища с постным маслом



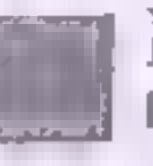
Разрешена только растительная пища без постного масла



Разрешена только холодная растительная пища, без постного масла, не подогретое питье



Полное воздержание от пищи весь день (до звезды)



Полное воздержание от пищи в течение суток



Праздничные дни



Пасха

в течение всего года по средам и пятницам. Исключение составляют сплошные седмицы (недели): *Святки* (7-18 января), *Неделя мытаря и фарисея* (5—10 февраля), *Сырная или Масленица* (19—25 февраля), *Пасхальная или Светлая* (15—21 апреля), *Троицкая* (3—9 июня). В эти недели пост по средам и пятницам отменяется.

Однодневный строгий пост полагается в *Рождественский Сочельник* (7 января) и *Крещенский Сочельник* (18 января). В эти дни запрещается есть до окончания службы. Вечером разговляются постной пищей с растительным маслом.

Однодневный пост соблюдается также в день *Усекновения главы Иоанна Предтечи* и в день *Воздвижения Креста Господня*. В эти дни разрешена пища с растительным маслом.

Многодневные посты приурочены

новение главы Иоанна Предтечи 14 октября, воскресенье — *Покров Пресвятой Богородицы*. Посты бывают однодневные и многодневные.

Однодневные посты соблюдаются



к большим праздникам: Великий пост — к Пасхе, Петров пост — ко дню памяти апостолов Петра и Павла, Успенский пост — ко дню Успения Пресвятой Богородицы, Рождественский пост — ко дню Рождества Христова.

### Многодневные посты

Великий пост — 26 февраля — 14 апреля

Петров пост — 11 июня — 11 июля

Успенский пост — 14-27 августа

Рождественский (Филиппов) пост — 28 ноября 2001 года — 6 января 2002 года

Православный пост накладывает ограничения на употребление определенных продуктов. Во время поста не едят животную пищу: мясо, сыр, сливочное масло, молоко, яйца.

Регламентируя питание, церковный календарь определяет дни, когда разрешено есть все; дни, когда исключается только мясо; дни, когда разрешена рыба, или растительная пища с маслом, или растительная пища без масла, или только «сухоядение», то есть постная холодная пища без масла и холодное питье. В некоторые дни рекомендуется полное воздержание от пищи до вечера или в течение суток.

В таблице постов и праздников на 2001 год показано, в какие дни какую пищу следует употреблять.

Во время Великого Поста празднуется *Благовещение Пресвятой Богородицы*. Если этот праздник попадает на Четыредесятницу (так называют все время поста до Страстной недели), то пост ослабляется — разрешается рыба, если на Страстную неделю — разрешается растительное масло, а если совпадает с днем Пасхи, то празднуется в Пасху.

Во время великого Поста отмечают еще один большой праздник — *Вход Господень в Иерусалим*, назы-

ваемый в России *Вербным* воскресеньем. В этот день можно есть рыбу, а в субботу накануне праздника, Лазареву субботу, — рыбную икру (рыба запрещена).

На Великий пост приходятся «сороки» — день сорока мучеников (22 марта), когда пост тоже ослабляется. В этот праздник можно употреблять растительное масло.

В праздники *Рождества Христова* и *Богоявления*, случившиеся в среду и пятницу, поста нет. Если праздники *Сретения*, *Преображения Господня*, *Успения*, *Рождества* и *Покрова Пресвятой Богородицы*, *Введения ее во храм*, *Рождества Иоанна Предтечи*, апостолов *Петра и Павла*, *Иоанна Богослова* совпадают со средой и пятницей, разрешается рыба. От Пасхи до Троицы по средам и пятницам тоже можно есть рыбу.

Многодневный пост требует подготовки. Входить в него надо постепенно, начиная с воздержания от скоромной (животной) пищи по средам и пятницам в течение всего года. Необдуманное строгое пощение может расстроить здоровье и сделать человека нетерпеливым и раздражительным из-за чувства голода.

Каждый должен сам определить, сколько ему требуется в день пищи и питья. Потом понемногу надо уменьшать количество съедаемой пищи и довести его до того минимума, который нельзя больше сокращать, чтобы не ослабнуть.

Пожилые, больные, дети до 14 лет, беременные женщины и кормящие матери освобождаются от соблюдения строгого поста.

Православная церковь советует не только в посты, но и в течение всего года соблюдать умеренность в еде. Считается, что строгие посты напрасны, если за ними следует невоздержанность в еде.



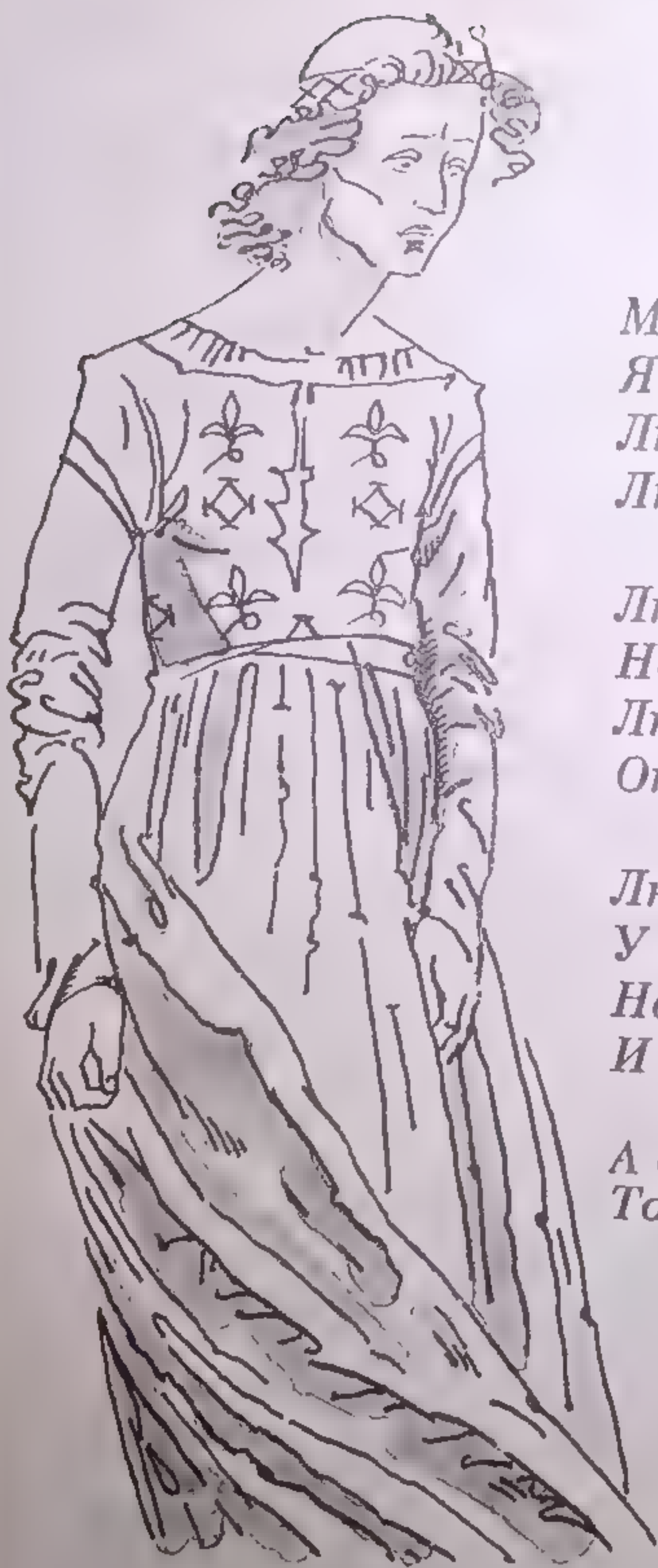
# Коэффициент эрудиции

1. Кто вылепил голову Петра I к памятнику «Медный всадник» скульптора Э.Фальконе?  
А. Варфоломей Растрелли. В. Анна Потье. С. Мари Колло. D. Петр Клодт.
2. Одна из девяти муз, покровительница комедии в древнегреческой мифологии.  
А. Эрато. В. Терпсихора. С. Мельпомена. D. Талия
3. Подземное царство мертвых в древнегреческой мифологии  
А. Тархан. В. Тартар. С. Тараф. D. Тартан
4. Сколько медведей изображено на картине И Шишкина «Утро в сосновом лесу»?  
А. Три. В. Четыре. С. Пять. D. Шесть
5. Как сегодня называется знаменитый магазин фирмы «Мюр и Мерилиз» в Москве?  
А. ГУМ. В. ЦУМ. С. Петровский Пассаж. D. Гостиный Двор
6. «В Греции все есть» — эта фраза принадлежит одному из героев фильма, снятого по рассказу А.П.Чехова «Свадьба». Какой актер сыграл эту роль?  
А. Алексей Грибов. В. Осип Абдулов. С. Эраст Гарин. D. Михаил Яншин.
7. Какая актриса, снявшаяся в фильме «Девчата», впоследствии стала режиссером?  
А. Инна Макарова. В. Лариса Дружинина. С. Люсьена Овчинникова. D. Нина Меншикова.
8. Назовите автора строк: «Москва, Москва!...люблю тебя, как сын, как русский, — сильно, пламенно и нежно!»  
А. Ф.И.Тютчев. В. А.А.Фет. С. М.Ю Лермонтов. D. А.С.Пушкин
9. Какое событие считается днем основания Петербурга?  
А. Начало работ по сооружению Петропавловской крепости. В. Строительство петербургской резиденции Петра I. С. Строительство Зимнего дворца. D. Строительство здания Адмиралтейства.
10. В каком году были впервые введены погоны в русской армии?  
А. 1700. В. 1802. С. 1751. D. 1812.
11. Ради строительства какого сооружения был взорван храм Христа Спасителя?  
А. Дворец Советов СССР. В. Дворец съездов. С. Памятник Освобожденному труду. D. Дворец Республики.
12. Кто стал первым российским лауреатом Нобелевской премии в 1904 году?  
А. Н.Н.Семенов. В. И.И.Мечников. С. И.П.Павлов. D. И.А.Бунин

Ответы на стр. 109



# Сонетъ



116

Мешать соединенью двух сердец  
Я не намерен. Может ли измена  
Любви безмерной положить конец?  
Любовь не знает убыли и тлена.

Любовь — над бурей поднятый маяк,  
Не меркнущий во мраке и тумане,  
Любовь — звезда, которою моряк  
Определяет место в океане.

Любовь — не кукла жалкая в руках  
У времени, стирающего розы  
На пламенных устах и на щеках,  
И не страшны ей времени угрозы.

А если я не прав и лжет мой стих —  
То нет любви и нет стихов моих!

Рисунок Кати Козловой



Уж если ты разлюбишь — так теперь,  
Теперь, когда весь мир со мной в раздоре,  
Будь самой горькой из моих потерь,  
Но только не последней каплей горя!

И если скорбь дано мне превозмочь,  
Не наноси удара из засады.  
Пусть бурная не разрешится ночь  
Дождливым утром — утром без отрады.

Оставь меня, но не в последний миг,  
Когда от мелких бед я ослабею.  
Оставь сейчас, чтоб сразу я постиг,  
Что это горе всех невзгод больнее,

Что нет невзгод, а есть одна беда —  
Твоей любви лишиться навсегда.

Когда меня отправят под арест  
Без выкупа, залога и отсрочки,  
Не глыба камня, не могильный крест —  
Мне памятником будут эти строчки.

Ты вновь и вновь найдешь в моих стихах  
Все, что во мне тебе принадлежало.  
Пускай земле достанется мой прах, —  
Ты, потеряв меня, утратишь мало.

С тобою будет лучшее во мне.  
А смерть возьмет от жизни быстротечной  
Осадок, остающийся на дне,  
То, что похитить мог бродяга встречный.

Ей — черепки разбитого ковша,  
Тебе — мое вино, моя душа.



# КНИППЕР И ЧЕХОВ



«Как живешь без меня? Скучаю по тебе жестоко. . Без твоих писем я здесь совсем замерзну... Хорошо ли спишь, ешь? Обо всем пиши. А здоровье как? Целую крепко, Христос с тобой».

«Сейчас пришла домой, нашла твою открытку и поцеловала ее. А как без тебя пусто. Нет красивого мужа с мягкими глазами. Дорогой Антончик, как мне тебя не хватает! Я с тобой спокойнее и лучше. Я люблю чувствовать твою любовь, видеть твои чудные глаза, твое мягкое доброе лицо...»

«Прекрасной дамой» назвала Ольгу Книппер Лидия Сейфуллина в своей статье о ней. А сын знаменито-

го актера Василия Качалова Вадим Шверубович, знакомый с нею полвека, говорил, что «не видел ни в ком



такого удивительного сочетания светской женщины и актрисы».

Ольга Леонардовна Книппер-Чехова владела тремя европейскими языками, прекрасно знала всемирную историю и литературу. Ее отменное воспитание и безупречная элегантность всегда неотразимо действовали на окружающих. Бескорыстная в отношениях с людьми, она никогда не заботилась о впечатлении, ею оказываемом. У нее была естественная потребность нести радость и добро другим. Покоряло не только обаяние ее сценического таланта, но и ее жизнелюбие: легкость, молодое любопытство ко всему в жизни — к книге, картине, музыке, спектаклю, танцу, морю, звездам, к запахам и краскам и, конечно, к человеку.

Знаменитый английский режиссер Гордон Крэг, поэт и вечный искатель идеального, несбыточного театра, писал ей на склоне лет: «Какую чудесную жизнь Вы сумели сделать из жизни...»

Ольга Леопольдовна родилась в состоятельной семье. Ее отец, инженер-технолог, до переезда семьи в Москву управлял заводом в Вятской губернии. Мать, Анна Ивановна, имела прекрасный голос и была хорошей пианисткой. После окончания частной женской гимназии Ольга продолжала совершенствоваться в языках, делала художественные переводы, занималась музыкой и рисованием. Отец видел ее переводчицей и художницей и даже показывал ее рисунки Владимиру Маяковскому. После смерти отца материальное положение семьи пошатнулось. Анна Ивановна становится профессором

по классу пения в школе Филармонического училища. Ольга дает уроки музыки.

Ей все чаще вспоминаются любительские спектакли, в которых она с удовольствием играла в детстве и ранней юности, все настойчивее становится желание играть на сцене. Тайком от матери Ольга поступает в драматическую школу при императорском Малом театре. Но всего через месяц (после «проверочного экзамена») ей предложили покинуть школу, правда, с правом поступления на следующий год, так как ее место потребовалось более влиятельной претендентке. Как оказалось, Ольга была единственной среди четырех учениц, принятой без протекции. Легко представить, каким ударом это стало для девушки, страстно мечтавшей о театре!

Мать, до этого категорически возражавшая против ее артистической карьеры, видя, как переживает дочь, через своих знакомых определяет ее в драматическую школу. Ольга попадает в класс В.И. Немировича-Данченко и А.А. Федотова.

Три года учебы пролетели незаметно. Перед самым окончанием школы зимой 1897/1898 года на спектакль Гольдони «Трактирщица», в котором играла молодая Книппер, пришел К.С. Станиславский, которому захотелось посмотреть на воспитанников Немировича-Данченко.

В то время по Москве ходили неясные слухи о создании им и Немировичем-Данченко нового театра. В июне 1898 года Книппер, окончившая драматическую школу с высшей наградой, и еще двое выпускников школы — М.Г. Савицкая и В.Э. Мей-





ерхольд были приглашены в труппу Художественного театра. Именно они стали ее партнерами в первых постановках чеховских пьес на сцене этого театра.

Одной из пьес, которую репетировали артисты, была «Чайка». Читая ее, будущие исполнители недоумевали, можно ли ее вообще играть: так непохожа она была на другие. Но постепенно, под влиянием Немировича-Данченко, влюбленного в эту пьесу, молодые артисты постигали высшую художественную простоту и музыкальность этого произведения.

Антон Павлович с большой неохотой поддался на уговоры Немировича-Данченко и в конце концов согласился на постановку «Чайки» в Художественном театре. Ведь совсем недавно бедная «Чайка» обломала свои крылья в Петербурге, в первом классе Александринского театра. Даже участие в спектакле «луч-

шей актрисы России» В.Ф.Комиссаржевской не спасло его от провала.

В сентябре 1898 года Антон Павлович приходит в Художественный театр на репетицию своей пьесы. Обаяние личности писателя, его простота, неумение «учить», «показывать», тонкий юмор сразу покорили артистов. Не устояла и Ольга Леонардовна. Увидев Книппер в роли царицы Ирины на репетиции пьесы «Царь Федор Иоаннович», Чехов тоже про-

никся к ней симпатией.

Как вспоминала потом Ольга Леонардовна, весь 1898 год был большим светлым праздником ее жизни: окончание драматической школы, открытие Московского Художественного театра и встреча с Чеховым.

Антон Павлович запомнился ей слабеющим физически, но крепнущим духовно. Последние шесть лет жизнь писателя была чрезвычайно насыщенной, интересной и сложной. На сцене Художественного театра была поставлена пьеса «Дядя Ваня». Он написал еще две пьесы — «Три сестры» и «Вишневый сад», которые имели триумфальный успех у публики.

Роли Маши («Три сестры») и Любови Андреевны Раневской («Вишневый сад») были написаны специально для О.Л.Книппер, и она играла их вдохновенно. Можно даже сказать, не играла, а «была», жила жизнью своих героинь, о чем говорили мно-



России»  
вской не  
овала.  
1898 го-  
вич при-  
жествен-  
репети-  
сы. Обая-  
писателя,  
неумение  
азывать»,  
сразу по-  
тов. Не  
льга Лео-  
дев Книп-  
ицы Ири-  
и пьесы  
Иоанно-  
же про-  
Ольга Лео-  
был боль-  
ее жизни:  
школы, от-  
кественно-  
ым.  
инился ей  
о крепну-  
шесть лет  
езвычайно  
и сложной.  
го театра  
ядя Ваня».  
сы — «Три  
», которые  
пех у пуб-  
ры») и Лю-  
кой («Виш-  
аны специ-  
она играла  
аже сказать,  
ила жизнью  
ворили мно-

гие современники. Горький написал ей в 1900 году: «Вы — артистка в истинном смысле этого слова. Вы умница, Вы здоровый духом человек, и — что всего лучше — Вы умеете чувствовать».

Очень взыскательный к актерскому искусству, Антон Павлович советует известному юристу и писателю А.Ф.Кони побывать на спектакле «Чайка», в котором, как ему кажется, «особенно хороша» Ольга Леонардовна в роли Аркадиной

Какое же место в жизни Ольги Леонардовны и становлении ее как крупной драматической актрисы занимало ее чувство к Антону Павловичу, вынужденному из-за болезни подолгу находиться в Крыму? В литературе бытует эффектная беллетристическая картина: прикованный к Ялте, брошенный, тоскующий писатель и беспечная, легкомысленная актриса, увлеченная своими успехами в театре. Но если внимательно, непредвзято прочитать их обширную переписку, то откроется история большой, счастливой и в чем-то, конечно, трагически сложившейся любви. Становится ясно, что совсем не «прекрасная Лика» (Мизинова), и не писательница Лидия Авилова, и не ялтинская жительница мадам Бонье были «настоящими», «утаенными» увлечениями писателя.

«Если мы теперь не

вместе, то виноваты в этом не я и не ты, а бес, вложивший в меня бацилл, а в тебя любовь к искусству». Так писал жене Антон Павлович из Ялты. Действительно, все шестилетие, объединявшее их судьбы, состояло из цепи мучительных разлук и ожидания встреч

Интересно, что еще в 1895 году Чехов в письме к А.С.Суворину полусерьезно говорил: «Извольте, я женюсь, если вы хотите этого. Но мои условия: все должно быть, как было до этого, то есть она должна жить в Москве, а я в деревне (он жил тогда в Мелихове — Л.У.), и я буду к ней ездить. Счастья же, которое продолжается изо дня в день, от утра до утра, я не выдержу. Я обещаю быть великолепным мужем, но дайте мне такую жену, которая, как луна, являлась бы на моем небе не каждый день». Так и случилось. По-





сле венчания в мае 1901 года они пробыли вместе только до конца августа, а затем последовала череда расставаний и встреч.

Они ежедневно пишут друг другу, обмениваются телеграммами.

Обычно очень сдержанный в своих чувствах, Чехов еще до их женитьбы (27 сентября 1900 года) пишет Ольге Леонардовне: «...А я не знаю, что тебе сказать, кроме того, что я уже говорил 100000 раз и буду говорить, вероятно, еще долго, то есть я люблю тебя, и больше ничего». И позже: «Если бы мы с тобой не были теперь женаты, а были бы просто автор и актриса, то это было бы непостижимо глупо» (30 декабря 1902 года). «Я твои письма, как это ни покажется странным, не читаю, а глотаю» (8 января 1903 года). «Во вчерашнем письме ты писала, что подурнела. Не все ли равно? Если бы у тебя журавлиный нос вырос, то и тогда бы я тебя любил» (13 января 1903 года).

Находились люди, утверждавшие, что Чехов подолгу ждет ее писем, а потому тоскует. На самом деле все обстояло иначе. Если она пропускает хотя бы день, то не находит себе места. «Я целую вечность не писала тебе, дорогой мой, милый, ненаглядный!» (20 декабря 1902 года). «Только день пропустила, а кажется, что целую вечность не писала тебе, дорогой мой, милый, ласковый мой» (18 января 1903 года). Ольга Леонардовна все чаще испытывает угрызения совести из-за того, что не может бросить театр и переехать в Ялту. «Мне надоело жить без тебя. Проклятая жизнь. Мне хочется негодовать и шуметь...» (8 января 1903 года). А вот

его ответ: «Ты, родная, все пишешь, что совесть тебя мучает, что ты живешь не со мной в Ялте, а в Москве. Ну как же быть, голубчик? Ты рассуди как следует: если бы ты жила со мной в Ялте всю зиму, то жизнь твоя была бы испорченной, и я чувствовал бы угрызения совести, что едва ли лучше. Я ведь знал, что женюсь на актрисе, то есть когда женился, ясно сознавал, что зимами ты будешь жить в Москве. Ни на одну миллионную я не считаю себя обиженным и обойденным... Успокойся, родная моя, не волнуйся, а жди и уповай. Уповай, и больше ничего» (20 января 1903 года). Сколько благородства и самоотречения в их посланиях друг к другу! Это ли не доказательство большой взаимной любви и привязанности!

Ее слезы, взрывы отчаяния, упреки судьбе — все это внезапно обрывается из-за боязни огорчить, разволновать его. Для нее это пора терпения, мужества, готовности нести свой крест. Живет в ней и тоска о ребенке, зависть ко всем матерям, какая-то горькая уверенность, что «маленького полунемца» не будет.

И вот наступает апрель 1904 года. Антон Павлович приезжает из Ялты в Москву. Неожиданно его здоровье резко ухудшается. Доктор Таубе рекомендует поездку на курорт в Баденвейлер, куда в начале июня и отправляются супруги. Первое время пребывания на курорте казалось, что Антон Павлович начинает поправляться. И хотя его мучит одышка из-за эмфиземы легких, он ходит понемногу пешком или вместе с Ольгой Леонардовной совершает прогулки в коляске среди ухоженных полей и лу-



гов, мимо маленьких домиков с небольшими садами и роскошными цветами. Живописная природа радовала душу, поднимала ему настроение.

Вдруг наступает жара. Антон Павлович начинает задыхаться, лежит в постели на пяти подушках, вдыхает кислород. На третий день последовало улучшение, но ненадолго. Пришедший доктор впрыснул камфару и велел подать шампанского. Больной взял полный бокал, улыбнулся Ольге Леонардовне и сказал: «Давно я не пил шампанского». Выпив его до дна, он повернулся на бок и сразу же перестал дышать, уснул тихо, как ребенок...

Жизнь Ольги Леонардовны опустела. Вернувшись в Москву, она никак не могла привыкнуть к тому, что писать ей теперь уже некому. Дневника она не вела. Но он все-таки возник, причем в неожиданной форме: это было продолжение ее писем к Антону Павловичу, в которых она делилась с ним, уже ушедшим, своими сокровенными мыслями, чувствами.

Театр стал главным смыслом ее жизни. У нее были только две большие любви: Чехов и Художественный театр. Она продолжает играть в пьесах мужа, и игра ее становится все более глубокой.

Вот как вспоминает Вадим Шверблович сцену прощания Маши с Вершининым в четвертом акте «Трех сестер»: «Видеть и слышать это бы-

ло гораздо больше, чем театральное впечатление, — это было прозрение, озарение, счастье от возможности проникнуть в чужую душу. Как она смотрела на Вершинина, как бросалась ему на грудь.

...Каким страшным смехом смеялась она над Кулыгиным с привязанной бородой: «В самом деле, похож на вашего немца». От этого смеха, неожиданно звонкого, чистого, влажного от слез, горло перехватывало, рыдание душило. Это, конечно, не было актерским искусством, это было чем-то неизмеримо большим — это звучали в ней, женщине, Ольге Леонардовне, — и не родившийся «немчик», и последняя ночь Баденвейлера. Все, что было трагичного в ее жизни, находило выход в Маше. Она даже физически менялась — ее сущность входила, вмещалась в плоть другого человека...»

Великую Ермолову так потрясло исполнение Ольгой Леонардовной роли Маши, что, придя за кулисы, она не в силах была вымолвить ни единого слова, а лишь порывисто обняла актрису.

Ольга Леонардовна пережила мужа на пятьдесят лет. Была ли она для Чехова «Прекрасной дамой»? По-видимому, нет: она вошла в жизнь Чехова не только как любимая женщина, но и как самый близкий ему художник, как первая по своему значению актриса нового, чеховского, театра.

## Коэффициент эрудиции

1. — С
2. — D
3. — В

4. — В
5. — В
6. — В

### ОТВЕТЫ

7. — В
8. — С
9. — А

10. — А
11. — А
12. — С



## О приложении к журналу "Будь здоров"

С этого года выходит в свет приложение к журналу «Будь здоров!», которое мы назвали «60 лет — не возраст». Оно охватывает широкий круг вопросов, связанных со здоровьем и сохранением жизненной и творческой активности людей, вступивших в пенсионный возраст.

Читателей ждут статьи российских и зарубежных геронтологов о том, как противостоять старению. Специалисты расскажут, как преодолевать заболевания, сопутствующие старости.

Читайте во втором номере приложения «60 лет — не возраст» (март—апрель 2001 г.):

ЧТО ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ  
САНАТОРИЙ — ДОМА  
ЕСЛИ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА  
РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ АДЕНОМЫ  
ЗАРЯДКА ПОСЛЕ 60  
САМОПОМОЩЬ ПРИ ГЛАУКОМЕ  
КАК Я ИЗБАВИЛСЯ ОТ ГЕМОРРОЯ

Таким образом, продолжая тематическую линию основного журнала, приложение дополняет его содержание. Поэтому лучше подписаться на оба издания.

Подписка принимается во всех почтовых отделениях страны.

Подписной индекс «60 лет — не возраст» — 79922.

Общий каталог «Роспечати», стр. 135 (для Москвы — стр. 142).

Подписная цена на полугодие для Москвы — 34 р.05 к.



### **РАДИО «ГОВОРIT МОСКВА»**

**3-я кнопка проводной сети**

Каждый день в 12.05 на наших волнах —  
передача «Живите на здоровье»

Мы знакомим слушателей  
с лучшими медицинскими центрами Москвы;  
с имеющими безупречную репутацию  
отечественными производителями товаров и услуг;  
рассказываем о всевозможных способах восстановления  
и поддержания здоровья.

В последние среду и четверг каждого месяца в 7.50 утра  
обзор очередных номеров журнала «Будь здоров!»

Телефон радио «Говорит Москва»: 729-33-54

Телефон рекламной службы: 729-33-55



## Журнал поступает в продажу в магазины в Москве:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
- ✓ «Игра в бисер», ул. Старобасманная, 15;
- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10<sup>а</sup>;
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11<sup>а</sup>;
- ✓ «Логос-М», ☎ (095) 974-21-31;
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15,  
☎ (095) 179-10-20, 179-16-01;
- ✓ «Ода», ☎ (095) 974-21-32,  
а также в киоски «Роспечати»

### Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников  
У него есть выпуски журнала "Будь здоров!" за предыдущие годы

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Кавешникову Станиславу Ивановичу

☎ (8-0572) 11-48-64

В редакции есть выпуски журнала за 1995-2001 гг.:  
№8 за 1995 г.; №4 за 1996 г.; №1-12 за 1998 г.;  
№4-12 за 1999 г.; №1,3-12 за 2000 г.; №1,2 за 2001 г.,

а также книги  
академика Н.М. Амосова  
**«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»**

и  
С.Б. Шенкмана  
**«МЫ — МУЖЧИНЫ»**



Министерство связи  
Роспечать

**АБОНЕМЕНТ**  
**"Будь здоров!"**

на

журнал (индекс издания)

**73035**

(индекс издания)

количество  
комплектов

на 2001 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

**73035**

(индекс издания)

**"Будь здоров!"**

(индекс издания)

Стои- мость	подписки	руб	коп	Количество комплек- тов
	пере- дросовки	руб	коп	

на 2001 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

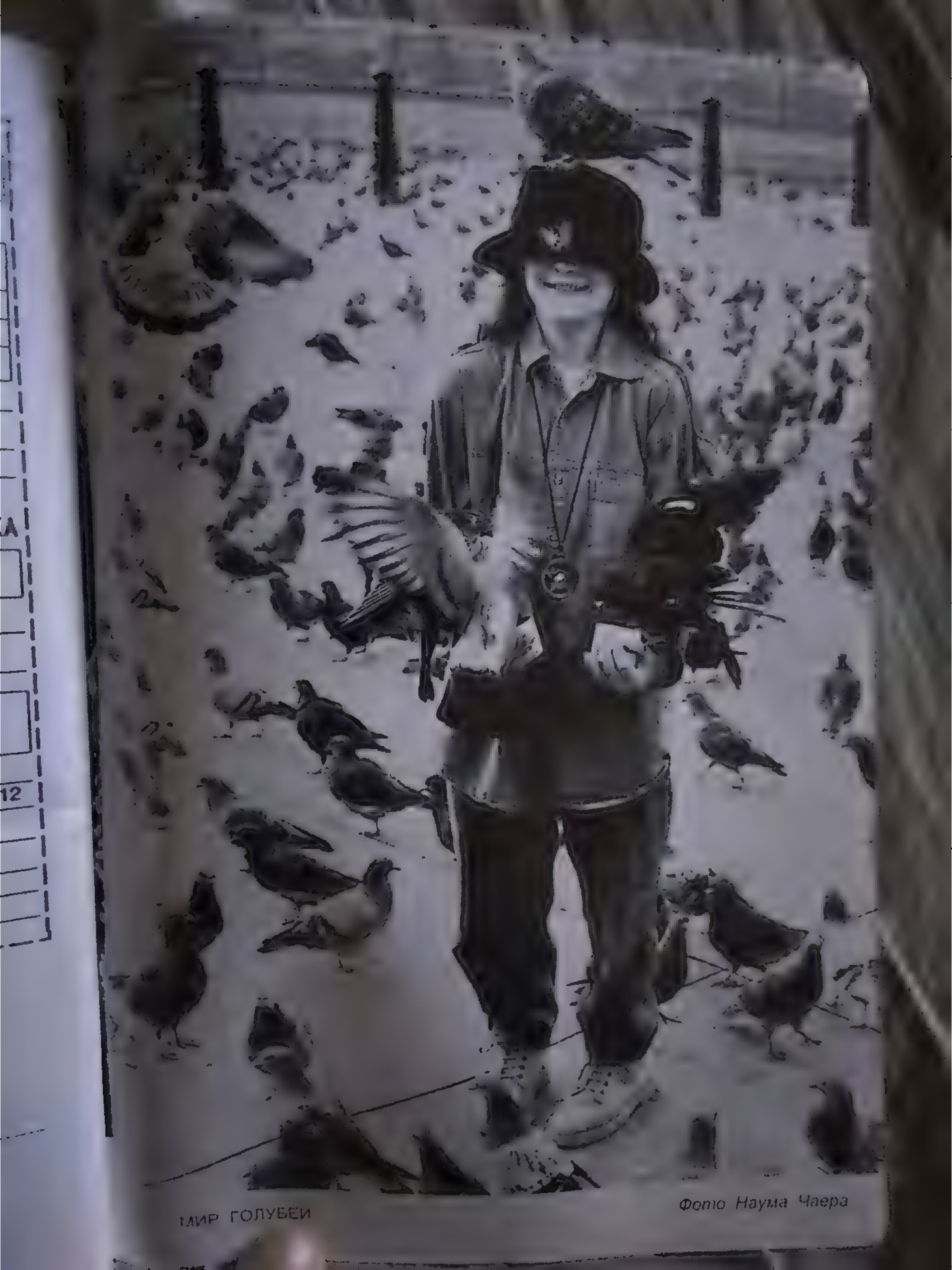
(фамилия, инициалы)

В следующем  
номере:

АКАДЕМИК АМОСОВ: ИСТОРИЯ МОЕЙ ЖИЗНИ  
ЧУТЬ ПОМЕДЛЕННЕЕ, СТАРОСТЬ!  
ПРЕОДОЛЕНИЕ ТУГОУХОСТИ  
СОВЕТЫ ГИПЕРТОНИКАМ  
АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК  
МЕТОДЫ ТРАДИЦИОННЫЕ И АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93  
том 2:952000 — периодические издания  
Подписано к печати 22.01.00. Свидетельство №01997 от 22 07 93 Формат 60х90/16  
Цена свободная. Тираж 141 000 экз. Заказ № 6310.  
АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5





A

12

МИР ГОЛУБЕЙ

Фото Наума Чаера



Индекс 73035





# БУДЬ ЗДОРОВ!

№8  
2001

112  
СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ

Веселая мелодия для жизни

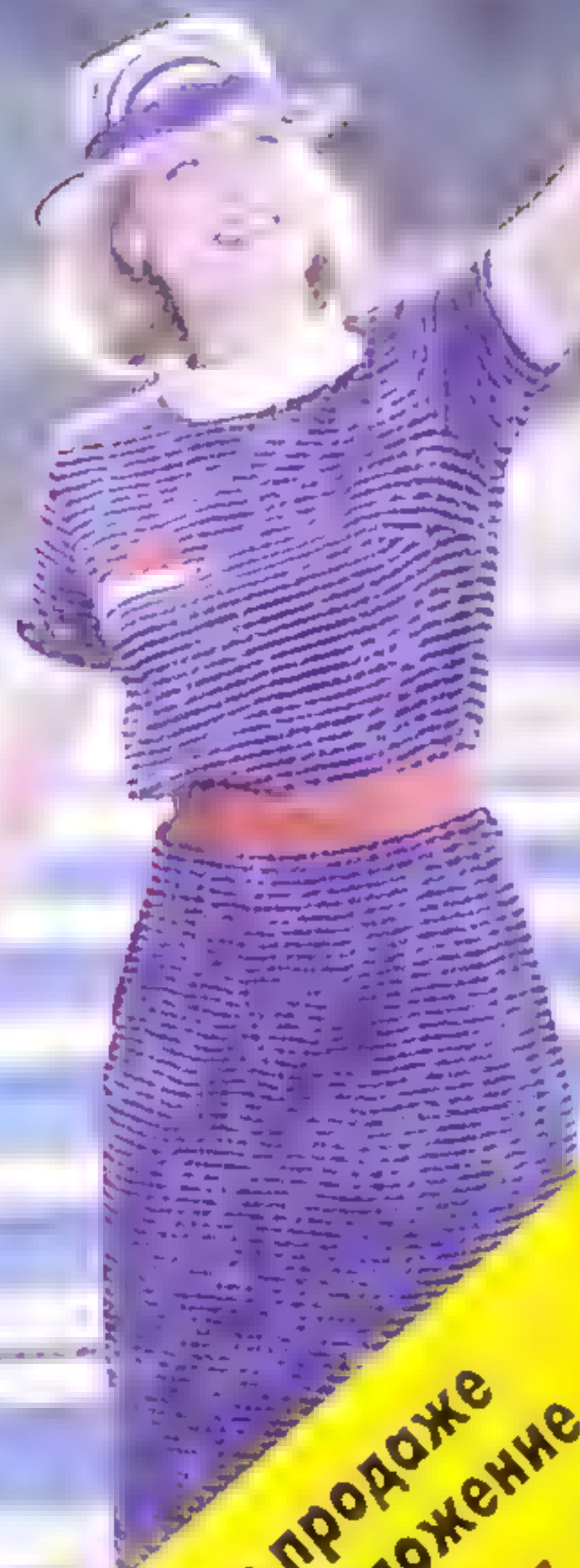
Диагноз по капле

Варикоз. Что делать?

Новое о пирамидах

Предупреждение инсульта

Ахматова и Модильяни



Уже в продаже  
наше приложение  
«60 лет —  
не возраст»





ПАХНЕТ НАСТОЯЩИМ МУЖЧИНОЙ

Фото Виталия Ивье

© "Бу



Ежемесячный журнал  
№8 (98), август, 2001 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Главный редактор  
Стив Шенкман

Редакционный совет  
Николай Амосов  
Виктор Ахломов  
Владимир Найдин  
Владимир Ривкин  
Нина Самохина  
Игорь Тер-Ованесян  
Галина Шаталова  
Ян Шенкман

Зам. главного редактора  
Вера Шабельникова

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Научный редактор  
Алла Юнина

Редактор  
Елена Травникова

Младший редактор  
Татьяна Сыромятникова

Художник  
Анна Гончарова

Технический редактор  
Нина Суровцова

Корректор  
Татьяна Зотова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

# БУДЬ Здоров!

## В НОМЕРЕ:

- ЛЕОНИД КУЛИКОВ**  
Веселая мелодия для жизни .....3
- ТАТЬЯНА АБРАМОВА**  
Диагноз по капле .....7
- НИНА САМОХИНА**  
Пять открытий в науке о питании .....13
- ВИЛЕНА ГУРОВА**  
Варикозное расширение вен. Что делать? .20
- НИКОЛАЙ БОБРОВ**  
Новое о пирамидах .....25
- ЮРИЙ ПОЛИИВЕЦ**  
Мне помогают пирамиды .....30
- ЕКАТЕРИНА МАРКОВА**  
Моя дочь прозрела. Я — тоже .....32
- БОРИС БОЧАРОВ**  
Инсульт легче предупредить .....35
- ВЛАДИМИР ГЕРЦЕВ**  
Полтора часа на ходьбу .....39
- ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**  
Ровный позвоночник малыша .....42
- ИРИНА МЕДВЕДЕВА, ТАТЬЯНА ШИШОВА**  
Ребенок-лидер .....50
- ЕЛЕНА ТРАВНИКОВА**  
Разноцветные ягоды .....55
- ГЕНРИ Г.БИЭЛЕР**  
Еще раз о молоке .....59



Адрес редакции:

107005 Москва,  
Бауманская ул., д. 58, корп. 5

Телефоны: 267-34-60  
265-49-43

Факс: 267-34-60

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в КБ "АПР-Банк" (ОАО)  
в г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

Электронная почта:  
[servalen@mtu-net.ru](mailto:servalen@mtu-net.ru)

Поможем друг другу .....	63
<b>БОРИС ВАСИЛЬЕВ</b>	
Васильковое лечение .....	67
<b>ЕЛЕНА ВОРОНКОВА</b>	
Гомеопатия: индивидуальный подход .....	70
<b>ВЛАДИСЛАВ САРПА</b>	
Школа питания .....	75
Без подробностей .....	80
<b>СТИВ ШЕНКМАН</b>	
Господин Р. и Я .....	82
Коэффициент эрудиции .....	91
<b>АННА АХМАТОВА</b>	
Стихи .....	92
<b>БОРИС НОСИК</b>	
Ахматова и Модильяни .....	94
<b>ЕЛЕНА ПРОКОФЬЕВА</b>	
Судьба баронессы Вревской .....	101
<b>ВАДИМ НИКОЛАЕВ</b>	
Кто написал пьесы Шекспира? .....	104

Подписаться на журнал  
**"Будь здоров!"**  
и на приложение **"60 лет — не возраст"**  
можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны  
Подписные индексы:  
**"Будь здоров!"** — 73035  
**"60 лет — не возраст"** — 79922  
Каталог "Роспечати", стр. 139

У нас самая низкая подписная цена  
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья



Леонид Куликов,  
кандидат психологических наук

ЧЕЛОВЕК

# ВЕСЕЛАЯ МЕЛОДИЯ

*для жизни*



“Если человек молод, красив, богат и уважаем, то, чтобы судить о его счастье, надо еще знать, весел ли он. Но если он весел, то безразлично, стар он или молод, прям или горбат, богат или беден — он счастлив! Только веселость — наличная монета счастья, все остальное — лишь кредитные билеты”



Такое точное наблюдение принадлежит немецкому философу Шопенгауэру. Действительно, молодости, богатства, красоты, признания недостаточно для счастья. Чтобы быть счастливым, не хватает, казалось бы, простой вещи — ощущения радости, хорошего настроения. Но так ли это просто дается? Веселость, хорошее настроение посещают каждого из нас, но легко исчезают, зачастую без всяких видимых причин. Что же это за птица такая — настроение, и почему она летает то высоко, то низко?

Множество событий так или иначе влияют на человека, затрагивают его интересы, сказываются на его настроении. Но у каждого из нас есть и внутренний мир, сформированный переживаниями, воспоминаниями, мечтами и надеждами. Он определяет состояние человека в не меньшей степени, чем внешние события, которые в нем своеобразно отражаются.

Настроение можно рассматривать как основную мелодию в многозвучии внутреннего мира. Удовлетворенность человека своей жизнью, его предчувствия и ожидания, мечты и надежды — все слито в настроении.

Отношение к какому-либо событию, отклик на него определяются основной мелодией, звучащей в душе. Не потому ли одни печалются при самой малой неприятности, а другие не падают духом даже в несчастье?

Каждый из нас в той или иной степени хочет стать хотя бы в чем-то другим: иметь иную внешность, иное положение в обществе, иной семейный статус и т.д. Совокупность мыслей и образов, в которых эти желания отражены, складывается в Я-же-

лаемое. Настроение зависит от степени близости Я-реального и Я-желаемого. Веселый нрав, о котором писал Шопенгауэр, — счастливый дар судьбы, он достается не всем. Обычно люди с веселым нравом не испытывают болезненной зависимости от несовпадения этих двух Я.

Но в любом случае можно научиться создавать себе хорошее настроение. Для наших предков таким средством была в основном молитва. Было не принято начинать какое-либо дело, не помолившись. Молитва помогала начинать работу степенно и обстоятельно, но главное — вселяла веру в успех, надежду на Божью помощь и поддержку добрых людей. Современному человеку этого, как правило, недостаточно. Он более рационален, привык полагаться на себя.

Психологи предлагают придерживаться некоторых правил, чтобы основная мелодия жизни звучала оптимистично.

Прежде всего, не стоит требовать от себя безупречного выполнения каждого дела. С полной самоотдачей нужно выполнять только главное. А все остальное делать просто добросовестно — этого достаточно, чтобы достичь нужного результата.

Запретив себе думать о чем-то тревожном, вы не добьетесь улучшения настроения. Лучше тяжелую, надоедливую мысль ("занозу в душе", "камень на сердце") не загонять вглубь, а преобразовывать, замещать, вытеснять, используя положительные образы. Закройте глаза, дышите спокойно и размеренно. Постарайтесь хорошенько расслабиться, а после этого представьте как можно ярче то, что досаждало вам. Каковы ваши ощущения на ощупь, как звучат, на что похожи? Может быть, они на-



поминают металлический обруч, деревянный кол, острую иглу? Когда образная картинка станет достаточно яркой, можно начать основную работу — разогнуть и снять с головы тугой обруч, кол вытащить клещами и сжечь, иглу вырвать и расплавить. Все эти преобразования надо совершать не спеша, внимательно наблюдая за всем происходящим в вашем воображении. А после этой процедуры попытайтесь улыбнуться. Даже при вымученной улыбке, напрягая мускулы лица, вы стимулируете нервные окончания в мышцах и соответствующих центрах мозга. В результате настроение хоть немного, но улучшится. И вы почувствуете облегчение от того, что управляете им.

Мы зачастую очень поверхностно понимаем то, что происходит в нашем внутреннем мире. Полностью осознать свои чувства и эмоции довольно трудно. Сделать это помогает проговаривание, называние чувств. Ответьте себе на такие вопросы: что я чувствую в связи с происшедшим? как я выражаю свои чувства? соответствует ли моя реакция тому, что я действительно испытываю?

Учтите, что не все отрицательные эмоции плохи. Часто они уберегают нас от более значительных разочарований, вызывают стремление достичь желаемого, стимулируют наше саморазвитие.

Далеко не всегда причиной плохого настроения бывают душевные переживания. "Полноте презирать тело, полноте шутить с ним! Оно молью придавит ваш бодрый ум и на смех гордому вашему духу докажет его зависимость от узкого сапога", — остроумно заметил Герцен. Но есть и обратная зависимость: чтобы создать хорошее, бодрое, веселое

настроение, можно "идти от тела".

Действенный прием успокоения и избавления от негативных эмоций — наблюдение за своим дыханием, контроль за тем, чтобы вдох и выдох были ритмичными, полноценными, свободными от зажимов. Способ хорош и тем, что подходит для многих случаев: когда не спится, когда приходится чего-нибудь ждать или выслушивать несправедливые упреки. Наиболее распространенное нарушение дыхания, ведущее к напряжению, — не доведенный до конца, "урезанный" выдох. Заметив это, старайтесь удлинить выдох.

Полезно использовать ритмичное чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц. Сидя на стуле, возьмитесь обеими руками за сидение и с силой потяните его вверх. Сосчитайте до шести, отпустите руки и расслабьтесь. Снова потяните руками сидение вверх, чтобы четко обозначились соответствующие мышцы, потом опять отпустите руки и расслабьтесь. Таким образом можно снять излишнее напряжение, усталость, поднять настроение.

Проверенный совет: не стесняйтесь почаще хвалить себя и других. Любая работа, большая или маленькая, выполненная вами или другим человеком, заслуживает благодарности. Не дожидайтесь подвигов, чтобы произнести добрые слова. Благодарность и похвала — очень действенные средства в достижении хорошего настроения.

Пожилым людям, которые не испытывают каждодневного давления обязанностей, я рекомендую хотя бы один день в неделю проводить так, как нравится: отложить в сторону даже самые необходимые дела и за-



няться чем-нибудь необязательным, но любимым. Уехать за город, пообщаться с приятным человеком. Или просто послушать хорошую музыку.

Хотя бы раз в неделю потратьте время на то, чтобы устроить праздник вашим близким, например, приготовьте вкусный ужин. Красиво накройте на стол, посидите при свечах. Живой огонек успокаивает, меняет настроение, заставляет подумать о вечном.

Ну а тем, кто, несмотря ни на что, желает пребывать в мрачном настроении, могу дать несколько принципиально иных советов.

- ♦ Живите только работой или непрерывными домашними делами. Не давайте себе ни минуты расслабления. Делайте все с предельным напряжением.

- ♦ С жаром учите всех, как надо себя вести, жить и работать. Верьте, что это улучшит отношения с людьми.

- ♦ Все свое внимание займите ошибками прошлого и заботами о будущем. Исключите любые возможности получить какое-нибудь удовольствие в настоящее время.

- ♦ Отгоняйте любую мысль о чем-нибудь приятном. Все, что доставляет удовольствие, старайтесь закончить как можно быстрее.

- ♦ Сохраняйте скорбное или угрюмое выражение лица. Как можно реже поднимайте голову, смотрите в пол.

- ♦ Никогда никого не хвалите, в том числе и себя.

Как видите, рекомендации просты, они довольно быстро приведут вас к тяжелому неврозу.

Уверяю вас, уберечься от невроза — тоже в ваших силах. Постарайтесь настроить свой внутренний мир так, чтобы в нем зазвучала прекрасная веселая мелодия.

**Р**оссийский ученый, доктор медицинских наук, профессор Светлана Николаевна Шатохина сделала выдающееся открытие. Она обнаружила, что по капле крови или любой другой жидкости нашего организма можно судить о его состоянии. Это сенсационное открытие дало ей возможность разработать уникальный метод диагностики, который позволяет обнаружить начало заболевания на самой ранней стадии — за 2-3, а то и за 5 лет до появления первых симптомов.

Наш организм на 70% состоит из различных жидкостей — крови, лимфы, мочи, пота, слезной и внутрисуставной жидкости, желчи, слизей, секретов, которые играют важную роль в жизнедеятельности человека. Весь сложный, невероятно динамичный процесс обмена веществ, в котором участвуют миллиарды клеток, обеспечивается жидкостными средами.

Однако жидкости осуществляют не только обмен веществами, но и обмен информацией на клеточном уровне. Что же это за информация? Ответ на этот вопрос Светлана Николаевна Шатохина, заведующая лабораторией клинической диагностики Московского областного научно-исследовательского клинического института, искала 15 лет.

Еще в самом начале своих исследований она была убеждена, что любая жидкость в нашем теле: кровь, лимфа или слеза — может рассказать о состоянии здоровья гораздо больше, чем самая современная диагностическая аппаратура.



Татьяна Абрамова

НАУКА

## ДИАГНОЗ по КАПЛЕ

— Светлана Николаевна, почему именно жидкостные среды дают наиболее точную информацию обо всем, что происходит в организме? — спросила я Шатохину.

— Все самые сложные процессы, ежесекундно происходящие в каждой клетке организма, прежде всего отражаются в биожидкостях. Лимфа, например, омывает каждую из семидесяти пяти триллионов клеток нашего тела и постоянно обменивается с ними информацией. Если работа клетки по каким-то причинам нарушается, она сразу же "выбрасывает" сигнал о помощи, который поступает в биожидкости. Кроме того, обмен информацией необходим и для поддержания нормального режима работы внутренних органов. Передачу этой информации тоже обеспечивают жидкости, только они, благодаря своей высокой подвижности, "знают" обо всем, что действительно происходит в теле. Вот эту информацию я и хотела расшифровать.

Но как вычленишь из биологической жидкости элемент структуры, несущий информацию? Да, кровь или мочу можно взять на анализ, определить содержание в них на единицу объема лейкоцитов, белка или глюкозы, но это не дает представле-

ния о структурной единице самой биожидкости.

В любой клетке, например, есть ядро, цитоплазма, оболочка, то есть порядок, по которому она закономерно строится. Рассматривая клетку под микроскопом, по изменениям структуры можно увидеть, что клетка не здорова. А как выделить структуру в высокоподвижной жидкости, "потрогать", проанализировать?

Для того чтобы получить из биожидкости диагностически достоверную информацию, то есть найти закономерности ее структуры, нужно эту жидкость "остановить". И Шатохина это сделала. Она нашла структурную единицу в биожидкости и доказала, что ее может исследовать морфолог и четко определить параметры нормы. Отклонения от нормы являются признаками начала патологического процесса.

То, что сделала Шатохина, не догадался сделать никто в мире. Заглянуть так далеко, как это сделала она, туда, где зарождаются первые признаки заболевания, не удавалось еще ни одному ученому. А ведь это самое важное: выявить только еще намечающийся патологический процесс и направить его в сторону выздоровления. Помочь пациенту на стадии предболезни — мечта



всех врачей. Но определить эту стадию возможно только на высокоподвижных биологических жидкостях, несущих тончайшую, самую глубинную информацию. Шатохина была на пороге открытия, способного взорвать медицинскую науку.

Точку отсчета, с которой можно было начать исследование биожидкости, она нашла в законе кристаллизации расплавов металлов. Что же происходит на поверхности земли с жидкой магмой, которую извергает вулкан?

Оказалось, что расплав застывает, последовательно проходя три стадии. Сначала образуется идеальный кристалл, то есть кристаллизуется металл с самой высокой точкой плавления. Затем наступает вторая стадия — фаза борьбы, когда начинают бурно формировать свои кристаллические структуры металлы с более низкой температурой плавления. Этот процесс происходит на ограниченных участках, поэтому их структуры изломаны. И наконец, приходит очередь последней, аморфной, стадии, когда застывают органические примеси, приобретая вид бесструктурной массы. На этой стадии и происходит образование вулканического стекла.

Светлана Николаевна предположила, что биожидкости тоже проходят эти три стадии. Чтобы проверить это, надо было найти минимальную структурную единицу жидкости, которую можно было бы исследовать. Такой единицей оказалась... капля!

Капля — идеальная естественная структурная единица жидкости. Только капля, если её нанести на

любую поверхность, строго ограничена пленкой поверхностного натяжения. Только капля имеет свой замкнутый объем, свою организацию, свое строение. Только капля биожидкости несет в себе информацию обо всем организме. Попробуйте сделать каплю побольше, добавив в нее еще жидкости. Она растечется и перестанет быть каплей. Структура и информация сразу потеряются.

В один счастливый для себя день Шатохина высушила каплю крови. Взглянула на нее в микроскоп и увидела, что в капле крови при высыхании происходят те же процессы, что и в расплавах металлов: в центре образуется классический кристалл солей, затем выявляются смешанные структуры — результат борьбы органических и неорганических веществ (белков и солей), а по краям располагается прозрачная аморфная зона, состоящая только из органического вещества — белка. Затем она определила, как выглядит структура капли крови здорового человека, и стало ясно, что любые нарушения в структуре исследуемой капли говорят о патологическом процессе.

— Светлана Николаевна, а зачем высушивать каплю? — поинтересовалась я.

— В каждой среде всегда есть молекулы воды, так же как молекулы жиров, белков, солей и т.д., и все эти вещества находятся в определенных взаимосвязях, — объяснила Шатохина. — Когда каплю высушивают, эти разбавленные водой слабые информационные связи становятся более прочными, и их можно легко прочесть.



Любая болезнь начинается с нарушения взаимодействия между молекулами в жидкостных средах, — продолжила она. Вот мы и научились эти нарушения выявлять с помощью дегидратации одной-единственной капли. В результате мы получаем застывшую картину, где отчетливо зафиксированы все молекулярные взаимодействия. Крошечная высушенная капелька — это интегральный “портрет” всего, что происходит внутри нашего организма.

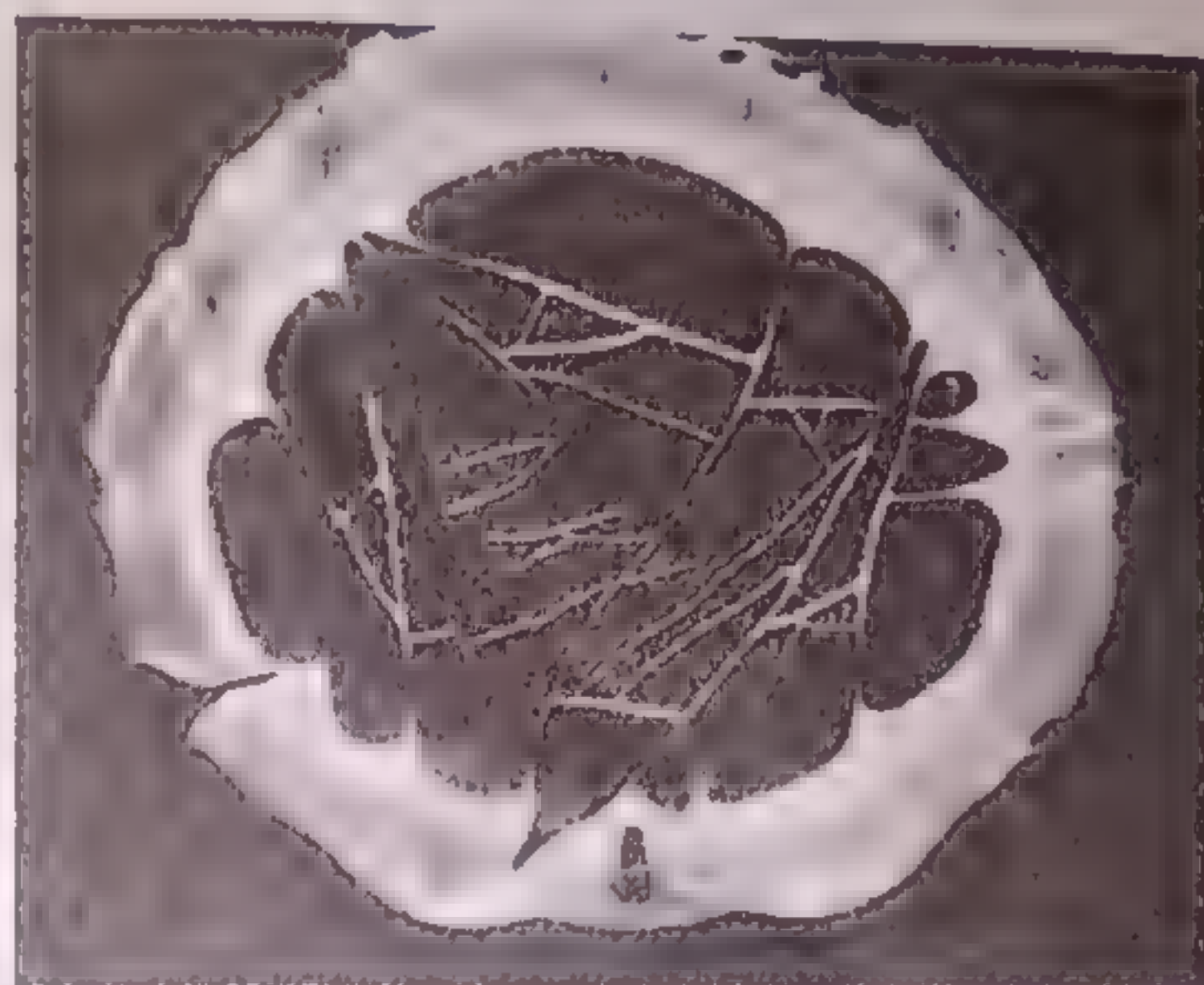
— Но является ли это точной диагностикой? Ведь кровь — самая непостоянная среда организма: натощак — одни показатели, после еды — другие?

— Точность обеспечивается тем, что стандарты самого подхода к исследованию четко определены. Человек обязательно сдает кровь натощак. Мы выявляем структуру капли, а кровь ставим в холодильник на сутки, чтобы она там “успокоилась”, то есть чтобы прошли все химические реакции. Затем высушиваем каплю этой “успокоившейся” крови и сравниваем ее с первой.

У здорового человека структура капли идеальная, а через сутки она становится еще устойчивее. Но может наблюдаться иная картина: в первый день структура капли нормальная, но за ночь она как бы “расползается”. Это говорит о неустойчивости молекулярных связей — о состоянии предболезни.

Бывает и так, что при первом анализе структура крови нестабильна, но на следующий день ситуация выравнивается. Это значит, что человек здоров, просто понервничал

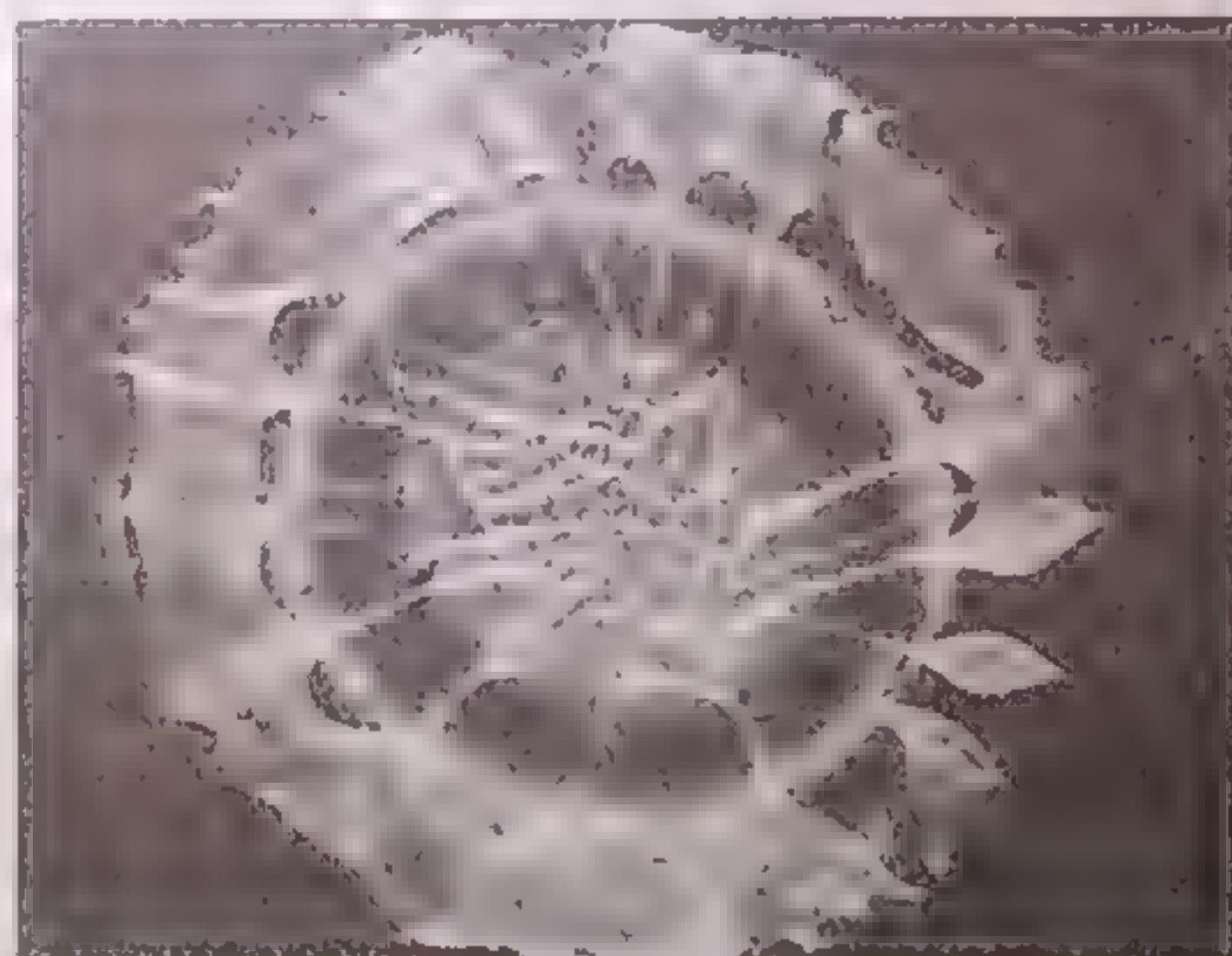
## Капли крови



Хронический холецистит



Инфаркт



Атеросклероз сосудов

накануне или что-то не то съел. Факторы, имеющие временный характер, перестают влиять на кровь, и ее структура нормализуется.

А если это не происходит, мо-



жете ли вы, исследуя каплю, назвать конкретные заболевания, настоящие и будущие?

— По структуре высушенной капли крови мы можем определить, как работает практически любой орган и есть ли в нем признаки заболевания.

По капле желчи мы выявляем все воспалительные явления в органах, связанных с образованием желчи, и видим отдаленный риск камнеобразования в желчном пузыре.

Капля секрета предстательной железы дает возможность судить о застойных процессах в этом органе, наличии простатита, острого и хронического, доброкачественной гиперплазии. Скоро мы сможем диагностировать раннюю стадию рака предстательной железы.

По капле внутрисуставной жидкости прогнозируем все заболевания суставов.

По слезе ставим диагноз катаракты и глаукомы, причем распознаем эти болезни в любой, даже самой ранней стадии.

Исследуя слюну, определяем желудочно-кишечные заболевания, пародонтоз, кариес, даже такое редкое заболевание, как холестатома полости среднего уха.

По капле мочи диагностируем мочекаменную болезнь, кандидоз мочеполовой сферы, все заболевания почек — от острой и хронической почечной недостаточности и склероза до инфаркта почек.

Известно, — продолжает Шатохина, — что моча здорового человека не содержит белка. В этом случае вся высохшая капля должна быть покрыта кристаллами солей, как

будто припорошена снежком или инеем. Белок в моче — это, как правило, признак воспалительного процесса в органах мочеполовой сферы. Если в капле мочи есть белок (органическая примесь), то при высыхании в ней обязательно должна присутствовать прозрачная аморфная зона. В этом случае каплю по краям опоясывает четкий прозрачный ободок, а внутри видна закристаллизованная зона. Но в моче может находиться и глюкоза. Тогда застывшая капля мочи напоминает прозрачный "леденец". Это может указывать на сахарный диабет.

Структура высохших капель столь наглядна, что ее можно наблюдать невооруженным глазом. Каждый человек, если захочет, может таким образом самостоятельно продиагностировать себя и увидеть, есть ли в его моче белок или глюкоза. Для этого нужно капнуть одну каплю мочи на прозрачное стекло и через два часа, когда она высохнет, внимательно ее рассмотреть. (У кого плохое зрение, лучше воспользоваться лупой.) Поэтому, как она закристаллизовалась, можно судить о наличии или отсутствии патологического процесса.

Когда человек начинает лечить выявленную болезнь, например воспалительный процесс в почках, то по капле мочи он может следить за тем, как идет лечение — структура капли должна изменяться, приближаясь к норме.

Есть в медицине такой термин: "феномен Шатохиной — Шабалина". Так сложилось в судьбе Светланы Николаевны, что первым человеком, который поддержал ее иссле-

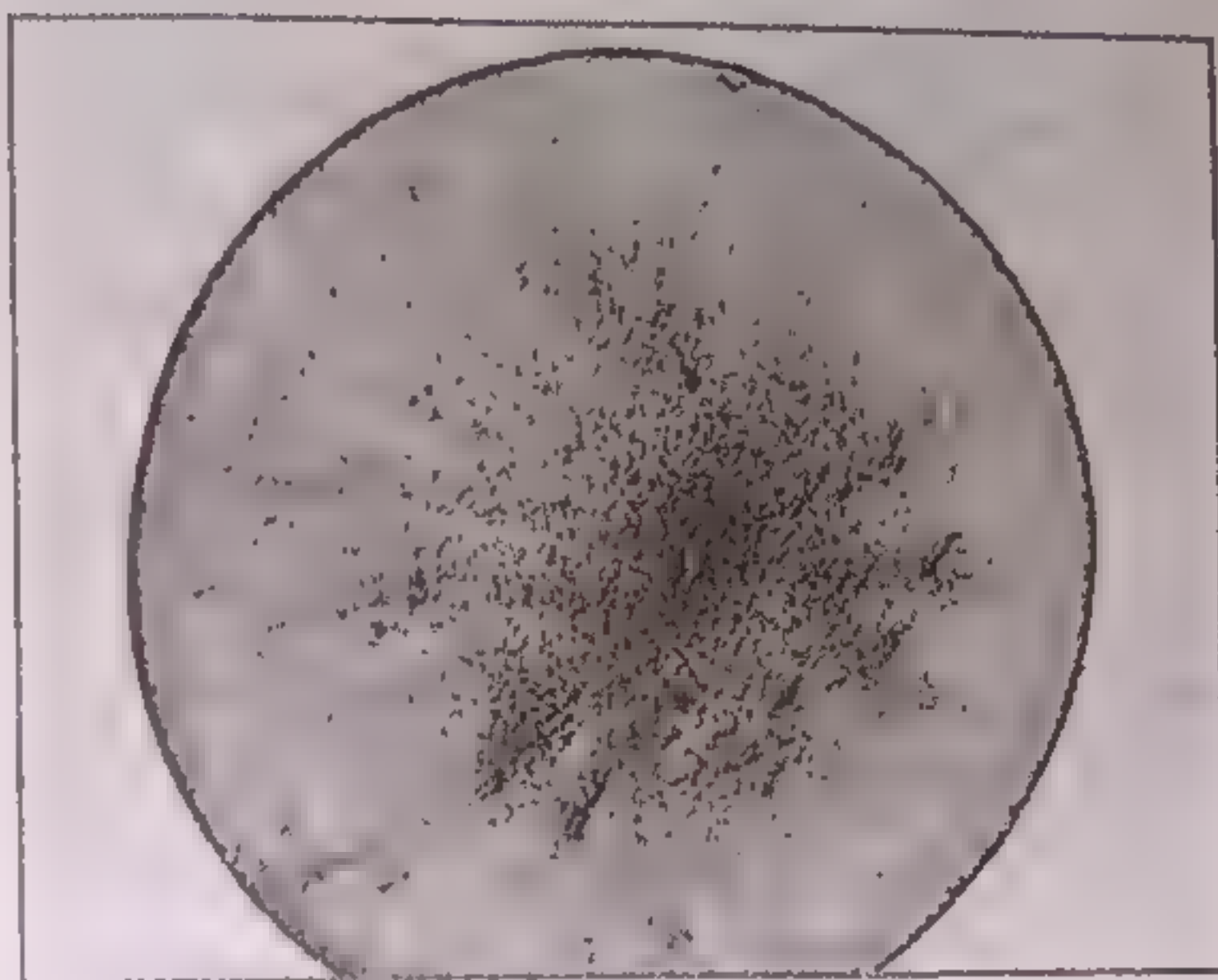


дования, был академик Владимир Николаевич Шабалин. С тех пор все работы по исследованию тайн жидкостных сред они ведут вместе. Плодотворный труд двух ученых привел к новому открытию — ранней диагностике образования камней в почках и мочевом пузыре. Этой методикой не владеет никто в мире. По одной капле мочи исследователи выявляют процесс камнеобразования, как уже имеющийся, так и только-только зарождающийся, который никаким другим методом определить невозможно.

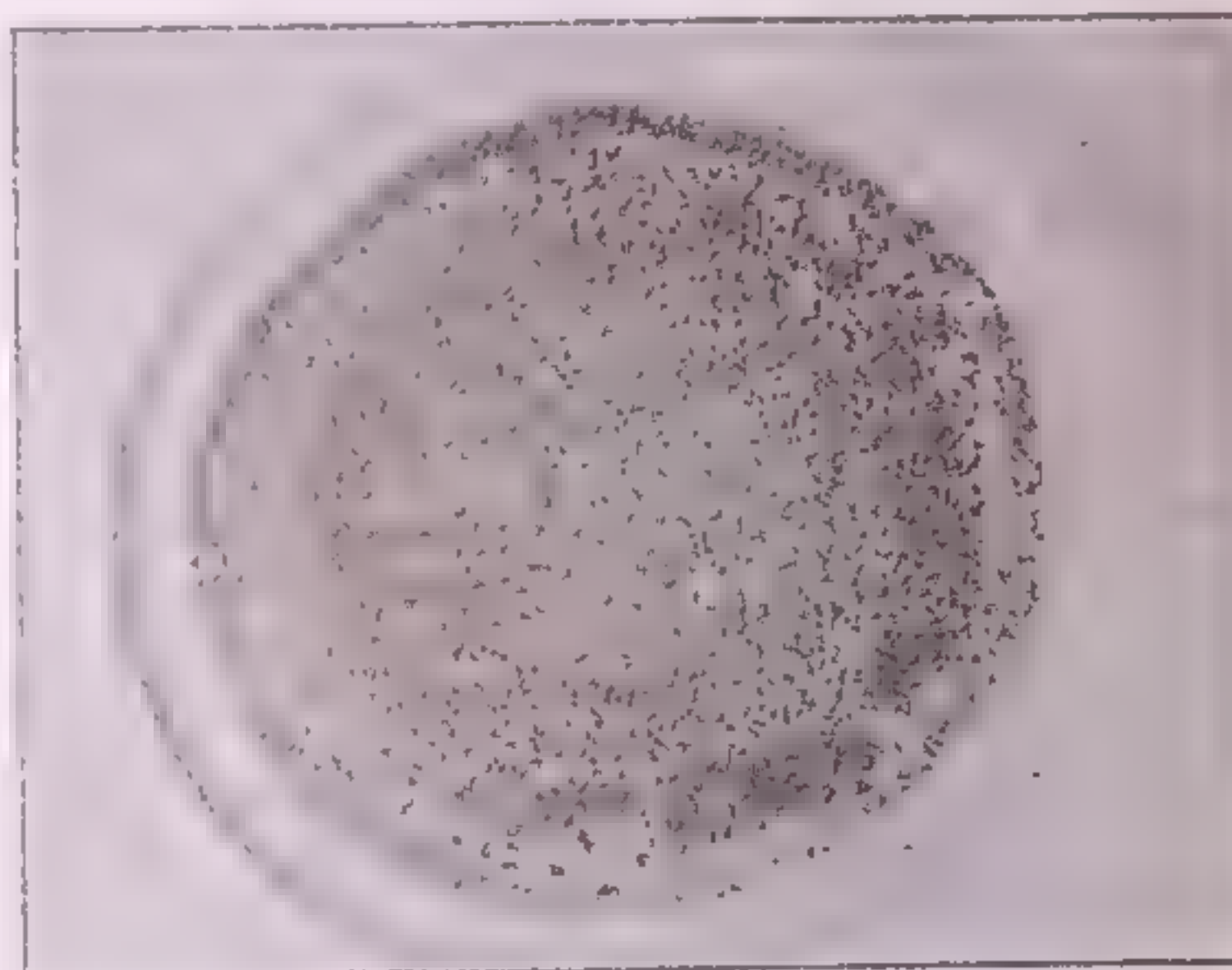
Первыми «подопытными» Шатохиной были сотрудники ее лаборатории: из 25 человек двоим она поставила диагноз мочекаменной болезни, хотя ни одно другое исследование не подтверждало этот диагноз. Через полтора года у одного сотрудника случился приступ почечной колики и вышел первый камень, а у другого камень образовался через три года. По капле мочи Шатохина не только определяет процесс камнеобразования, но и степень его активности, и вид камнеобразующих солей, участвующих в формировании камня, что очень важно для правильного лечения. При ранней диагностике выявленного камнеобразующего процесса, считает Шатохина, его несложно остановить без лекарств, только с помощью диеты, фитотерапии, физических и водных процедур.

Многие специалисты считают, что с возрастом человеку нужно пить больше жидкости, так как клетки, старея, перестают удерживать воду, необходимую им для правильного

## Капли мочи



Норма



Белок в моче

функционирования. И люди стараются как можно больше пить, особенно те, у кого обнаруживают заболевание почек. Они пьют воду и чаи из лекарственных трав, чтобы очистить почки и удалить из организма шлаки и токсины. А Шатохина смотрит на каплю мочи и видит, что человек перенапрягает свою почечную ткань, или, говоря научным языком, у него развивается гипоксическая нефропатия — нарушение кровоснабжения тканей почек из-за перегрузки. Светлана Николаевна Шатохина убеждена, что усиленный водный питьевой режим всегда должен чередоваться с отдыхом для почек, иначе в них развивается асептичес-



кое воспаление, начинается ранний процесс склерозирования почечной ткани, а это со временем может привести к почечной недостаточности.

Какой же питьевой режим предлагает Шатохина?

— Если вы хотите просто очистить организм, то три дня пейте от 8 до 12 стаканов жидкости в сутки, а после этого три дня дайте почкам отдохнуть, выпивая не более четырех стаканов жидкости в день, — рассказывает Светлана Николаевна. — Такое ритмичное чередование количества выпиваемой жидкости нужно проводить в течение месяца. Это вполне достаточный срок для вывода из организма шлаков и токсинов. Через два-три месяца эту процедуру можно повторить.

Если у человека идет активный процесс камнеобразования в почках или желчном пузыре, то мы назначаем определенную физическую нагрузку и обильное питье. Но опять же по особому режиму: пять дней — обильное питье, три дня — отдых (ограничение количества употребляемой жидкости). В этом случае мы контролируем у больного его питьевой режим и следим за происходящими в это время процессами, например в почках, исследуя каплю мочи. И таким образом вырабатываем индивидуальную программу лечения — правильного режима питания, от-

дыха, физической нагрузки, приема соответствующих витаминов. Тогда болезнь прекращается без всяких лекарственных препаратов.

Заканчивая рассказ об этой уникальной технологии, мне хочется снова вернуться к чудесным превращениям капли, которые помогли профессору Шатохиной сделать свое открытие. Все живое, едва появившись на свет, стремится оставить о себе память. Если вам доведется взглянуть в микроскоп, как это сделала я, то вы увидите, что капля биологической жидкости, например капелька крови, — живой организм, который накапливает информацию обо всем, что происходит в человеческом теле.

Подвергаемая дегидратации, капля обречена на гибель, но в результате потери воды рождается новая структура — твердая, в которой полностью отражена вся информация, накопленная каплей. Каждая извилина, каждый штрих — это застывшая и потому необычайно стойкая память формы, по которой специалист всегда может прочитать подробнейшее сообщение обо всех процессах, происходящих в организме человека.

Российские медики убеждены, что за структурным анализом биологических жидкостей — будущее. А сама Светлана Николаевна считает, что скоро без этой технологии не сможет обойтись ни один врач в мире.

Информацию о проведении диагностики по методу

**Шатохиной — Шабалина**

можно получить в Российском научно-исследовательском институте геронтологии Минздрава РФ

☎ 187-78-66 (900-1600)



# ПЯТЬ ОТКРЫТИЙ В НАУКЕ О ПИТАНИИ



За последние 10-15 лет медицинская наука сделала несколько революционных открытий, связанных с влиянием питания на организм человека. Они заставили пересмотреть старые теории диетотерапии, в том числе для почечных больных

При хроническом гломерулонефрите (нефрите) диета является ведущим, подчас основным, методом ле-

чения, позволяющим затормозить развитие тяжелого осложнения — почечной недостаточности. При пра-



вильном питании процесс склерозирования сосудов почек замедляется, и почки сохраняют способность нормально функционировать. Это дает возможность больным, страдающим хроническим нефритом, долго сохранять работоспособность.

Я бы выделила пять открытий в науке о питании.

Открытие первое. До недавнего времени основной причиной склерозирования почек и прогрессирования почечной недостаточности считался избыток белка, особенно животного происхождения. Поэтому нефрологическим больным рекомендовали низкобелковую высококалорийную диету.

В начале 90-х годов XX века было доказано, что атеросклероз и нефросклероз (развитие склероза почек) развиваются по одному и тому же сценарию, и "виновниками" этого процесса являются одни и те же факторы питания — избыток жира и высококалорийная еда. "Накопление жиров в почечной ткани, как и при атеросклерозе, способствует развитию процесса склерозирования" — к такому выводу пришли

видные российские нефрологи.

Низкокалорийное питание с ограничением жиров и белков — суть первого открытия в диетотерапии хронического нефрита.

Открытие второе. В 1980 году академиком А.Уголевым была выдвинута новая теория ассимиляции пищевых веществ в организме человека. Согласно этой теории, вещества, которые раньше считались балластными, так называемые "пищевые волокна", к которым относят клетчатку и пектины, на самом деле являются жизненно необходимыми, так как участвуют в холестериновом, белковом и углеводном обмене.

Важным свойством клетчатки и пектинов является их способность набухать в кишечнике и поглощать из него холестерин и токсины. Они также способствуют выведению из организма радионуклеидов. Кроме зерновых продуктов: хлеба из цельного (лучше пророщенного) зерна, каш из недробленых круп — пищевые волокна содержатся во фруктах, овощах, зелени. Много их в сое, горохе, чечевице.

Открытие третье. В середине XX века русский ученый биофизик

**Содержание витаминов и минералов в зерне и продуктах его переработки**

Продукты	Витамины, мг на 100 г продукта					Минералы, мг на 100 г продукта				
	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	E	PP	натрий	калий	кальций	железо	магний
Пшеничное зерно	0,5	0,17	0,6	6,5	5,6	8	325	60	5,1	111
Мука пшеничная:										
высший сорт	0,1	0,04	0,1	2,5	1,2	3	122	18	1,2	16
первый сорт	0,25	0,08	0,22	3,05	2,2	4	176	24	2,1	44
второй сорт	0,37	0,12	0,5	5,3	4,5	6	251	32	3,9	73
Ржаное зерно	0,44	0,20	0,41	5,34	1,3	4	424	59	5,4	120
Ржаная мука обойная	0,42	0,15	0,35	4,2	1,16	3	396	43	4,1	75



Н.Эмануэль и американский ученый Д.Харман выдвинули гипотезу о том, что в развитии большинства болезней, в том числе и нефрита, повинны свободные радикалы. Когда их образуется слишком много, они начинают яростно атаковать клетки организма.

К счастью, существует немало естественных веществ-антиоксидантов, которые помогают защитить клетки от повреждения свободными радикалами. В организме человека существует защитная антиоксидантная система, включающая витамины, минералы, аминокислоты, ферменты. К наиболее эффективным антиоксидантам относятся витамины А, С, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub> и биофлавоноиды. Их много в овощах и фруктах с яркой желто-оранжевой окраской, в таких приправах, как молодой красный перец, кардамон, в зеленом чае и красном вине. Высокими антиоксидантными свойствами обладает лук. Поэтому луковый суп с большим количеством лука, сваренного в шелухе, заправленный морковью — эффективное средство защиты от нефросклероза.

Свободные радикалы мы получаем и с пищей. Они образуются в растительных маслах при их неправильном хранении — на свету. Как правило, в магазинах и в продовольственных палатках бутылки с растительным маслом стоят на свету, и масло, естественно, портится.

Я категорически не советую нефрологическим больным употреблять любое растительное масло, кроме льняного и оливкового в железных герметичных банках. Гораздо лучше заменить его семенами, семечками и орехами. Особенно полезны пророщенные семена под-

солнечника. Их можно есть, сколько захочется. Каши я рекомендую заправлять семенем льна — слегка их поджарить, измельчить в кофемолке и добавлять по столовой ложке в любую кашу.

Почечники могут употреблять и животные жиры, но в ограниченном количестве — сливочное масло не более 10-15 г в день, свиное сало не более 20-30 г (но не каждый день).

Открытие четвертое. В середине 80-х годов XX века ученые Канады обратили внимание на то, что жители стран, где традиционно едят много рыбы и морепродуктов, меньше подвержены ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, тромбозам. Как показали исследования последующих лет, жир океанических рыб богат особыми жирными кислотами, которые препятствуют отложению холестерина на стенках артерий, предотвращают склеивание тромбоцитов крови и стимулируют иммунную систему человека.

Особенно полезна эйкозапентаеновая кислота. Больше всего ее в тресковом и китовом жире, мясе ставриды, лосося, скумбрии, сельди, сардины, мойвы, форели. Как показали клинические испытания в ведущих нефрологических клиниках мира, употребление рыбы не менее 2-3 раз в неделю значительно улучшает показатели работы почек и препятствует развитию нефросклероза.

Открытие пятое. Еще лет десять назад больным с нефритом запрещали принимать аспирин. Сейчас стало известно, что воспалительный процесс в почках при нефрите активизирует процесс коагуляции — свертывания крови, в результате чего происходит склеивание тромбоцитов с образованием мелких тром-



бов. Это приводит к нарушению функции почек и склеротическим изменениям в них.

Поэтому, чтобы эффективно тормозить прогрессирование нефрита, при лечении стали применять антикоагулянты: гепарин (в стационарных условиях) и аспирин (в поликлинических). Аспирин в нефрологии, так же как и в кардиологии, стал лекарством номер один. Но если это так, то настало время пересмотреть запреты на некоторые продукты, которые раньше исключались из питания почечников из-за их антикоагулирующего действия.

В первую очередь, это относится к морской капусте. Иногда на аптечных упаковках морской капусты можно прочесть предупреждение о том, что этот продукт противопоказан при нефрите. Теперь запрет снят. Больные с хроническим нефритом могут употреблять морскую капусту и блюда из нее при условии, что у них нет аллергии на йод.

Еще одно "табу" относилось к шоколаду и какао. Но в последние два года появились многочисленные научные данные о целебных свойствах какао-бобов. В частности, в них содержатся биофлавоноиды, которые препятствуют образованию тромбов, то есть действуют подобно аспирину. Так что пара долек горького шоколада хорошего качества или чашечка какао принесут больному нефритом только пользу.

Итак, настало время пересмотреть подходы к питанию больных хроническим нефритом. Обязательным остается ограничение белка и соли. Количество потребляемой соли зависит от величины артериального давления — чем оно выше, тем меньше соли надо употреблять,

вплоть до полного ее исключения. Полный отказ от белка для почечников нежелателен — это значительно ослабит иммунитет. Даже ярым вегетарианцам, заболевшим нефритом, я рекомендую включать в рацион молочно-кислые продукты, яйца и рыбу.

Единой схемы питания для всех больных нет и быть не может. Диета подбирается индивидуально в зависимости от типа нефрита, тяжести заболевания, сопутствующих болезней.

И в заключение о напитках. Заполнившие наши прилавки напитки типа "колы" и "пепси" напитками назвать трудно — они не утоляют жажду и содержат большое количество красителей и консервантов. В "натуральные" соки, несмотря на заманчивую надпись "сто процентный", часто добавляют красители, эссенции, консерванты. Поэтому лучше готовить соки дома — из яблок, апельсинов, моркови, свеклы, капусты. Это самое полезное питье.

В кофе содержится много кофеина. Людям, страдающим заболеваниями сердца, сосудов, гипертонией и хроническим нефритом, лучше употреблять кофейные напитки с цикорием. Хотя, конечно, чашечку хорошего натурального кофе больной нефритом может иногда позволить себе, если артериальное давление у него в норме. Сливки и лимон, добавленные в кофе, ослабляют его негативное действие.

Черный и зеленый чай, напротив, почечникам не противопоказаны. Катехины, витамин С и биофлавоноиды, содержащиеся в чае, оказывают антиоксидантное действие, дают противосклеротический эффект, укрепляют стенки капилляров и улучшают кровообращение всех органов, включая почки. Раньше полага-



ли, что крепкий чай вызывает спазм периферических сосудов, и поэтому его не рекомендовали гипертоникам. Однако исследования последних лет показали, что если заваривать 1 чайную ложку чая в 150 мл воды, артериальное давление не повысится, а вот головная боль и шум в ушах уменьшатся.

Пить чай надо без сахара с небольшим количеством меда или молока. Нефрологическим больным нужно отдавать предпочтение зеленому чаю, но и черный исключать не следует. А вот ароматизированные чаи пить не стоит, так как они содержат красители и консерванты.

Очень полезен квас. Я советую постоянно иметь дома два кваса. Квас из шалфея должен быть всегда, а вот второй квас можно готовить из

разных трав и плодов в зависимости от состояния здоровья и времени года. Например, при высоком артериальном давлении подойдет квас из свеклы, в осенний сезон можно приготовить квас из арбузных и тыквенных корок, летом — из любой лечебной травы, весной — из крапивы. Особенно рекомендую нефрологическим больным квас из конского каштана, осиновой коры, плодов можжевельника, кукурузных рылец, полевого хвоща. Технологию приготовления кваса я описала в прошлом номере журнала "Будь здоров!".

В заключение приведу список продуктов, которым могут руководствоваться нефрологические больные с сохраненной функцией почек, чтобы затормозить развитие болезни и не обеднить свой рацион.

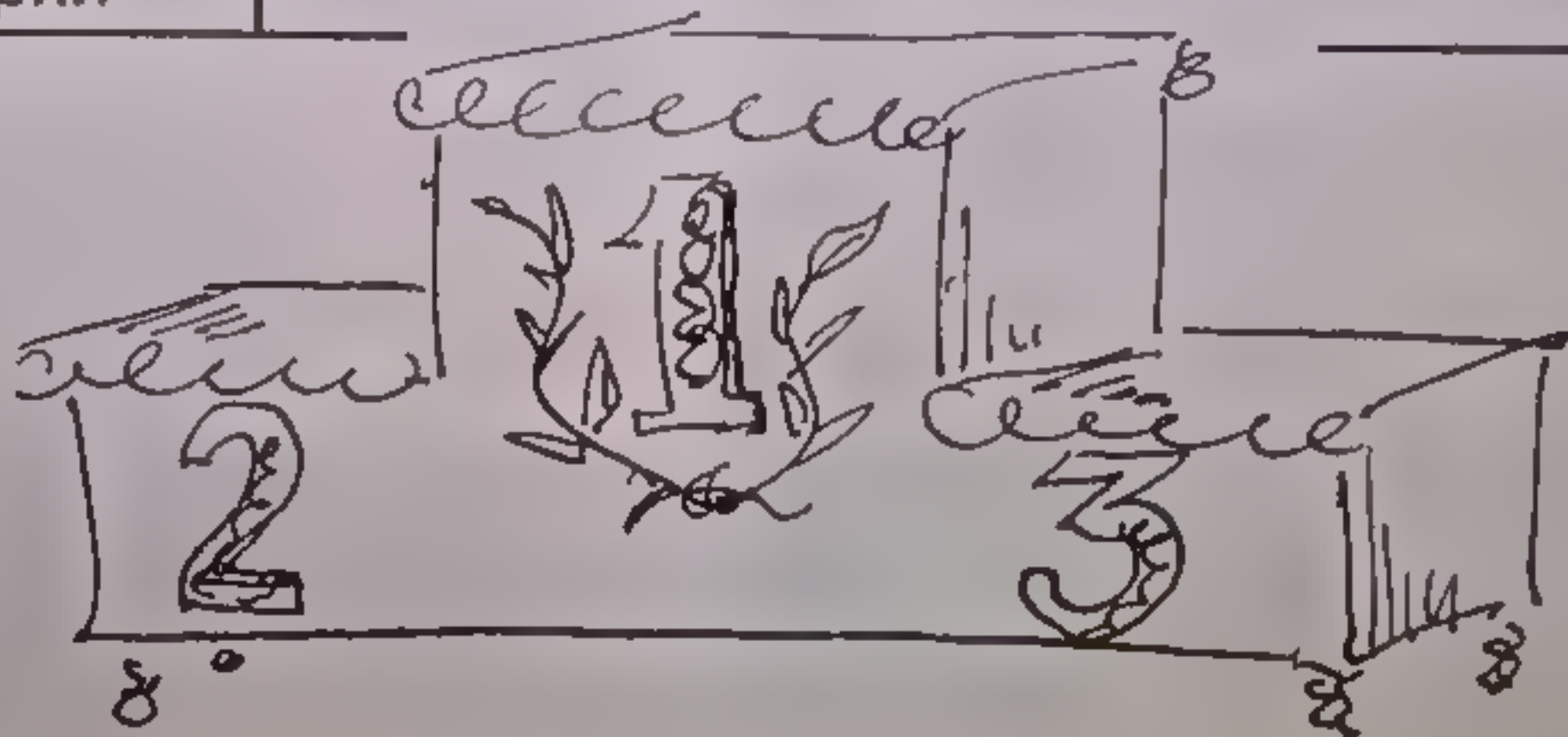
РЕКОМЕНДУЮТСЯ	ОГРАНИЧИВАЮТСЯ	НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ
Все зерновые в пророщенном виде (пшеница, рожь, ячмень, овес и т.д.) и изделия из пророщенных зерен (хлеб, пироги, пирожки и т.д.) без применения соды		Все виды хлебобулочных и кондитерских изделий из муки промышленного производства: белая мука первого, второго и высшего сорта
<b>Соль, сахар</b>		
Морская соль, мед натуральный	Горький шоколад, коричневый сахар, соль крупного помола, все виды домашнего варенья	Все виды рафинированной продукции, в частности белая соль и сахар
<b>Крупы</b>		
Гречневая, неочищенный рис, недробленая овсянка, перловка, пшено и другие недробленые крупы	Манная и кукурузная крупа, зерновые хлопья (пшеничные, овсяные, ржанные), гречневый продел	



РЕКОМЕНДУЮТСЯ	ОГРАНИЧИВАЮТСЯ	НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ
<b>Зернобобовые</b>		
Зеленый горошек, стручковая фасоль, пророщенная чечевица	Все зернобобовые в пророщенном виде — горох, фасоль, чина, нут, маш, соя	
<b>Жиры</b>		
Нерафинированное оливковое или льняное масло, орехи (грецкие, кедровые, фундук), семечки (тыквенные, подсолнечные), семя льна (как заменитель растительного масла)	Фисташки, миндаль, арахис	Любое рафинированное масло
<b>Молочные продукты</b>		
Молочно-кислые продукты: свежая и сквашенная пахта, сыворожка, кефир и биокефир, ацидофилин, кумыс, мацони, простокваша, натуральный йогурт	Цельное натуральное (не прошедшее промышленную обработку) молоко, козье молоко, сметана, молодые сыры, брынза, сулугуни, творог, сливочное масло (8-10 г в день), топленое масло	Молоко промышленного производства, все виды соленых сыров, плавленые копченые сыры, молочные консервы, сухое молоко, сухие сливки, мороженое, майонез
<b>Овощи, фрукты, ягоды</b>		
Вся огородная зелень, все овощи, корнеплоды, молодой картофель, все фрукты и ягоды, все бахчевые (арбузы, дыни, тыквы), все квашеные овощи и фрукты — капуста, огурцы, томаты, арбузы и т.д.	Щавель, шпинат	Старый картофель, ревень, малина и продукты ее переработки (варенье, компоты и т.д.)



РЕКОМЕНДУЮТСЯ	ОГРАНИЧИВАЮТСЯ	НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ
<b>Рыба, морепродукты</b>		
Все сорта свежей, свежемороженой и слабосоленой рыбы домашнего посола, кальмары, креветки, мидии, морская капуста, фукусы	Печень рыб, икра рыб (1-2 раза в неделю)	Копченая и жареная рыба, рыбные консервы, маринованная сельдь
<b>Мясопродукты</b>		
	Все виды свежего нежирного или свежемороженого мяса в отварном виде, печень и почки, кури, цыплята, мясо индюшки, свиное сало, шпиг	Жареное мясо, мясные консервы, колбасы, сосиски, сардельки, копчености, гуси, утки, куриные окорочка
<b>Яйца</b>		
	Желтки куриные (2-3 яйца в неделю) или яйца перепелиные (6-8 штук в неделю)	Белки куриные, яичный порошок
<b>Напитки</b>		
Свежеприготовленные фруктовые и овощные соки, черный и зеленый чай, лечебные квасы, какао, кофе из корней одуванчика, цикорий	Кофе, обычный квас, натуральные виноградные вина	Чай с добавками и ароматизаторами, крепленые вина





## ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН Что делать?

Варикозное расширение вен — одно из заболеваний, приобретенных в процессе эволюции. Встав на две ноги, человек переложил основную нагрузку по поддержанию тела на нижние конечности. И теперь нам приходится расплачиваться за эксперимент наших предков. Но если уж невозможно бороться с первопричиной (вряд ли кто-то согласится снова встать на четвереньки ради профилактики варикоза), то нужно научиться справляться с возникающими трудностями

### Особенности кровотока

Система кровоснабжения ног устроена довольно странным, с точки зрения инженерной мысли, образом. Кровь выталкивается вниз усилием сердечной мышцы, а потом сердце расслабляется, чтобы принять новую порцию крови. Отток же крови от ног происходит без помощи сердца и вопреки силе тяжести. Здесь действует сложная "пропускная система", основную роль в которой играют клапаны, обеспечивающие движение крови только в нужном направлении — вверх. Благодаря сокращению мышц бедра и голени и пульсации артерий, кровь поднимается вверх, оттекая от ног, а клапаны препятствуют ее возвращению и току от глубоких вен к поверхностным. К сожалению, клапаны не всегда справляются с поступающим объемом крови, тогда

часть крови остается в ногах, задерживается в кровеносных сосудах ног, попадая в поверхностные вены, в результате чего они переполняются, расширяются, стенки сосудов неравномерно истончаются и появляются так называемые варикозы — узелки и уплотнения вен, проступающие через кожу.

### Факторы риска

Причин, вызывающих варикозное расширение вен, несколько, и чаще всего они действуют в совокупности. К заболеванию приводят недостаточность клапанов вен бедра и голени, слабость венозных стенок и возникновение различных препятствий для оттока крови (рубцовые сращения, закупорка вен, развитие аневризмы и т.д.).

Избыточный вес, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, гор-



мональные сбои также могут способствовать развитию варикозного расширения вен. Важное место врачи отводят генетической предрасположенности. Если ваши родственники страдали от этого заболевания, вам следует проводить профилактику, не дожидаясь первых симптомов.

Часто варикоз проявляет себя во время беременности. Объяснений этому несколько: вес женщины увеличивается, плод сдавливает сосуды брюшной полости, происходят гормональные изменения, ослабляющие тонус венозной стенки. Поэтому, кроме ношения специальных бандажей и колготок, женщинам в период беременности нужно чаще давать отдых ногам: сидя, положить их на стул или специальную подставку, чтобы произошел отток крови. Кстати, делать это полезно не только беременным.

Варикоз часто называют профессиональным заболеванием. Группу риска составляют люди, профессия которых связана с длительным пребыванием на ногах: хирурги, парикмахеры, продавцы, учителя и др. Как ни странно, этим заболеванием часто страдают спортсмены, особенно те, кто неправильно подбирает обувь и одежду. При движении отток крови несколько облегчается из-за сокращения мышц ног, а вот от постоянного стояния ноги словно наливаются свинцом. Ощущение тяжести в ногах и их отечность — первый предвестник варикоза. Позже появляются тупые ломящие боли, и становятся заметными венозные змейки.

На ранних стадиях заболевания беспокойство обычно вызывает лишь внешний вид ног. Женщины вы-

нуждены переходить на длинные юбки и брюки, некомфортно чувствуют себя на пляже. Но успокаивают себя тем, что варикоз — «дело житейское», обычная эстетическая проблема вроде целлюлита или лишних килограммов. Кстати, подвержены варикозному расширению вен не только женщины, но и мужчины.

Варикозное расширение вен действительно довольно распространённое заболевание (им страдает примерно каждый четвертый), но это именно заболевание, а не внешний недостаток. И, как любое заболевание, требует своевременного лечения.

## Операция

Основным методом лечения запущенного варикоза остается хирургический — *экстирпация подкожных вен*. В ходе этой несложной операции удаляется больная вена. Шрамы, которые остаются после такой операции, не слишком заметны: применение современной эндоскопической техники позволяет минимально повреждать ткани. В течение полугода после операции необходимо бинтовать ногу эластичным бинтом.

## Склеротерапия

Хороший эффект на ранних стадиях заболевания дает *склеротерапия*. Это достаточно простая и бескровная процедура. Через тонкие длинные иглы в вену вводят специальное сильнодействующее химическое вещество, как бы обжигающее изнутри ее стенки. В результате спровоцированного воспаления сосуд тромбируется и перестает функционировать. Говоря медицинским языком, происходит облитерация



вены. Кровь по ней больше не течет, а находит себе другой путь через глубокие вены. Понятно, что если существуют проблемы в глубоких венах (например, тромбы), то склеротерапию проводить нельзя, так как могут развиваться осложнения — сильнейшие отеки и боли. Поэтому прежде чем решиться на склеротерапию, надо убедиться в проходимости глубоких вен, пройдя медицинское обследование.

### Мази и кремы

На начальной стадии заболевания можно попробовать обойтись специальными кремами и мазями. Они содержат вещества, повышающие упругость вен. Их называют *венотоники* (усиливающие тонус вен). Часто врачи рекомендуют гель "троксевазин" (или "троксерутин"). Он уменьшает ломкость сосудов и проницаемость капилляров, обладает противовоспалительным и обезболивающим действием. Препарат продается в аптеке без рецепта. Однако кремами и мазями надо пользоваться осторожно, убедившись, что они не вызывают аллергических реакций (дерматит, экзему).

### Конский каштан

Весьма полезен при лечении варикозного расширения вен препарат "эскузан". Он выпускается в виде драже для приема внутрь.

"Эскузан" создан на основе экстракта семян конского каштана, богатого биофлавоноидами и сапонидами. Эти вещества укрепляют стенки вен, повышают венозный тонус, нормализуют гемодинамику. Кроме растительного компонента, в состав препарата входит витамин В<sub>1</sub>. Он снимает боль и усиливает

действие конского каштана.

На основе конского каштана созданы лекарственные препараты "эсфлазид" и "анавенол", рекомендуемые при варикозном расширении вен, тромбофлебите и трофических язвах голени.

Настойки из сухих цветков или плодов конского каштана можно приготовить самим. Для этого 20 г цветков заливают водкой (0,5-0,7 л) и настаивают 2 недели. Полученную настойку принимают внутрь по 25-30 капель 3 раза в день перед едой, а также используют для компрессов и растираний. Чтобы сделать настойку из плодов, их измельчают, заливают водкой в соотношении 1:10 и настаивают 2 недели. Принимают до еды по 20-30 капель 20 дней, потом делают перерыв на 10 дней и повторяют курс. Если при приеме каштана возникают неприятные ощущения в желудке, лучше пить настойку после еды.

В аптеке можно купить травяной "Сбор при варикозном расширении вен", в состав которого входит конский каштан, дикая морковь и шалфей.

В любом случае лечение травами должно быть системным и продолжительным, только тогда от него будет эффект.

### Антиварикозные колготки и бинтование

Для профилактики и лечения варикоза используют механическое стягивание вен. Сейчас выпускаются специальные поддерживающие колготки из плотного, тугого материала. Внешне они выглядят как обычные, но ваши ноги сразу почувствуют разницу. Обычные эластичные колготки, даже очень плотные,



не могут заменить лечебные, так как антиварикозные колготки изготавливают из специального материала. Они продаются только в аптеках и стоят недешево, но польза от них действительно большая.

Можно бинтовать ноги эластичным бинтом. Бинтуют ноги, начиная с голеностопного сустава. Потом переходят на ступню (обязательно захватывая пятку), снова возвращаются к голеностопу и продвигаются от него вверх до середины бедра. Давление бинта должно быть равномерным, без перетяжек. Причем, чем выше бинтуется нога, тем повязка должна быть слабее, то есть ближе к бедру бинт накладывают не так туго, как на ступню и голень. Это важно, иначе кровь будет застаиваться в голени, а ваша задача другая — облегчить ее отток. Лучше, если в первый раз ногу забинтует медсестра в поликлинике, чтобы вы посмотрели, как это правильно сделать. Бинтовать больную ногу надо лежа. Эту процедуру лучше проводить утром, не вставая с постели.

### Водные процедуры

Водные процедуры — приятное и эффективное средство профилактики и лечения начинающегося варикоза. Обливания ног холодной водой или протирания кубиками льда снимут усталость и отеки ног в конце дня. В замораживаемую воду можно добавлять целебные травы, например шалфей, который оказывает обезболивающее и успокаивающее действие.

Очень полезны контрастные ванночки для ног. Они хорошо тонизируют сосуды и укрепляют мышцы. (Если вы страдаете диабетом, этот способ вам не подходит.) В один таз

налейте прохладную воду (ниже 20 °C), в другой — горячую (выше 40 °C). Сначала погрузите ноги в горячую воду на 30-60 секунд, затем в холодную на 5-10 секунд. Повторите несколько раз. Заканчивать процедуру нужно всегда холодной водой, чтобы сосуды сузились. После контрастных ванночек энергично разотрите ноги жестким полотенцем.

### Самомассаж ног

Для профилактики варикозного расширения вен и лечения начальной стадии заболевания полезно ежедневно делать массаж ног. Предлагаемый комплекс вы можете делать самостоятельно.

*Из положения сидя:*

1. Поглаживания ног от колена до паха снизу вверх (2-3 раза).
2. Разминание мышц бедра (5-7 раз).
3. Массаж коленного сустава подушечками пальцев круговыми, прямолинейными и спиралевидными движениями (каждое движение по 3-4 раза).
4. Нажатие кулаком на подколенную ямку (2-3 раза), легкий массаж этой области подушечками пальцев.

*Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях:*

5. Поглаживания по наружной и внутренней сторонам голени снизу вверх (2-3 раза).
6. Разминание мышц голени (3-4 раза).
7. Потряхивание мышц голени (3-4 раза).
8. Разминание голеностопного сустава и стопы: промассируйте сначала каждый палец, затем круговыми движениями подошву и пятку, энергично разотрите стопу и голень.



постопный сустав (каждое движение по 3-4 раза).

9. Легкие, быстрые поглаживания всей ноги снизу вверх, сначала наружной, потом внутренней стороны, начиная от стопы и заканчивая пахом.

Для достижения нужного эффекта следует повторить весь комплекс 2-3 раза. Важно соблюдать направления основных массажных линий. Ни в коем случае нельзя массировать выступающие вены — это может привести к тромбообразованию!

### Диета для сосудов

При варикозном расширении вен надо включать в питание продукты, богатые витаминами Р (рутин) и С (аскорбиновая кислота). Витамин С укрепляет стенки сосудов, а витамин Р, относящийся к группе биофлавоноидов, способствует его усвоению организмом.

Существует специальный препарат "аскорутин", содержащий оба эти компонента. "Аскорутин" следует пить месячными курсами (на один курс достаточно одной упаковки).

Рутин и другие биофлавоноиды в большом количестве содержатся в плодах шиповника, цитрусовых, черной смородине, рябине (обычной и черноплодной), в кофе, зеленом чае, пиве, вине. Осторожность следует соблюдать при беременности, кровотечениях и заболеваниях щитовидной железы.

Растворению отложений на стенках сосудов (фибрина) способствует употребление лука, чеснока, красного стручкового перца, имбиря и других пряностей (осторожно,

если у вас больной желудок).

Хорошо улучшают питание тканей при варикозном расширении вен специальные смеси соков. Состав этих смесей разработан американскими специалистами в области пищевой химии.

#### Смесь № 1

Сок моркови — 10 частей

Сок шпината — 6 частей

#### Смесь № 2

Сок моркови — 7 частей

Сок сельдерея — 4 части

Сок петрушки — 2 части

Сок шпината — 3 части

#### Смесь № 3

Сок моркови — 10 частей

Сок свеклы — 3 части

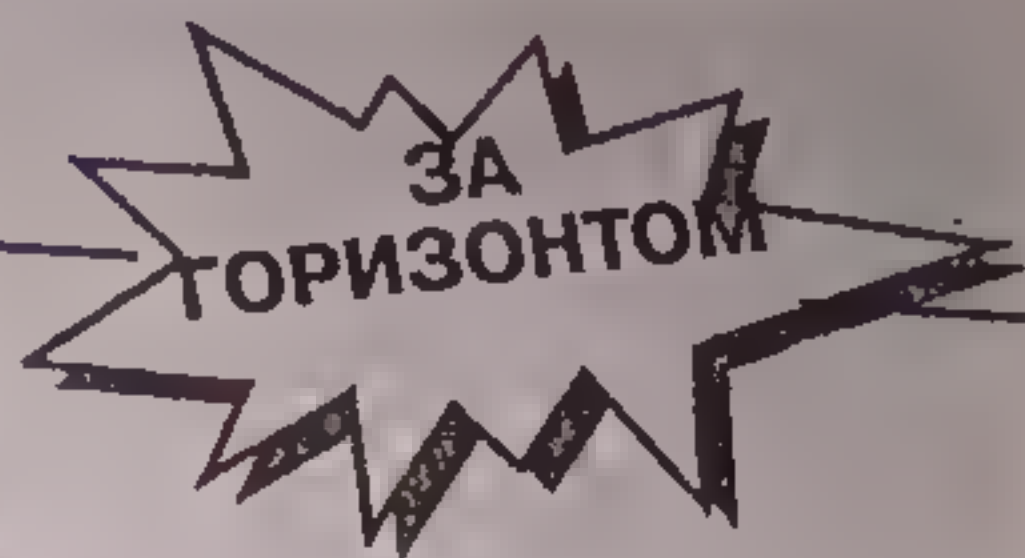
Сок огурца — 3 части

В день пьют по 600 мл смеси (немного больше 2 стаканов).

При приготовлении соков свекла используется вместе со всей ботвой, а морковь — частично с ботвой (1 см от основания корнеплода). Соки надо готовить перед употреблением — полезные вещества в них сохраняются не более получаса.

Несмотря на кажущуюся малозначительность, варикозное расширение вен может привести к тяжелым осложнениям, когда косметические дефекты отходят на задний план и появляются более серьезные проблемы. Основные осложнения — тромбофлебит (воспаление вены с образованием тромбов), разрыв расширенной вены, образование трофических язв. Поэтому лечиться надо при первых симптомах заболевания, не дожидаясь, пока она перейдет в тяжелую форму, когда без операции уже не обойтись. Это хоть и несложная, но все же операция.





# НОВОЕ О ПИРАМИДАХ

В одиннадцатом номере журнала за прошлый год была опубликована статья "Бипирамиды Вячеслава Славникова", вызвавшая множество откликов. Читателей интересует, продолжаются ли исследования и разработки бипирамид, что нового появилось в этой области науки. Эти и другие вопросы о бипирамидах мы адресовали доктору медицинских наук Николаю Владимировичу Образцову, вице-президенту Фонда "Развитие интеллектуальной собственности". Одна из главных задач этой некоммерческой организации — защита человека от геопатогенных и вредных техногенных воздействий

Что такое техногенные загрязнения, понятно — ядовитые выбросы промышленных предприятий и транспорта, радиоактивные отходы, электромагнитные и прочие излучения. А в чем состоит геопатогенное воздействие, знают не все.

— Геопатогенные (этот термин образован от греческих слов "гео" — "Земля" и "патос" — страдание, болезнь) зоны и пятна — это места выхода на поверхность деструктивной, разрушительной энергии, возникающей в недрах планеты. Источниками ее могут быть пересечения водных потоков на разных уровнях, разломы и сдвиги пород, карстовые образования, пустоты. Жильцы домов, построенных в таких зонах, испытывают дискомфорт, страдают синдромом хронической усталости, чаще других подвержены заболеваниям. В больших городах и промыш-

ленных центрах, где геопатогенные и техногенные факторы могут сочетаться друг с другом, нередко создается очень неблагоприятная экологическая обстановка.

— Как можно защититься от воздействий такого рода?

— Поскольку речь идет об энергетическом воздействии, противостоять ему может принципиально иная по сравнению с традиционной медицина, а именно — энергоинформационная. А она еще только формируется.

Терапия как таковая в задачи нашего фонда не входит. Хотя многое из того, что мы предлагаем, безусловно, пригодится врачам, применяющим энергоинформационные диагностические и лечебные методики. Наши установки позволяют ослабить и свести на нет вредные воздействия на организм, "научить"



ого собственными силами, без помощи фармацевтических препаратов, справляться с недугами, причинами которых, как правило, бывают нарушения биоэнергетического баланса. Одна из таких разработок — бипирамиды.

— Постоянные читатели журнала "Будь здоров!" знают о бипирамиде Славникова. Но давайте все-таки напомним, как она устроена. Тем более что у журнала появились новые читатели, не знакомые с прошлогодней публикацией.

— То устройство, которое стали называть бипирамидой Славникова, на самом деле он изобрел не один, а в содружестве с двумя соавторами. Официально эта бипирамида называется "Устройство для нейтрализации вредных воздействий". Патент на его изобретение был зарегистрирован Российским агентством по патентам и товарным знакам 27 апреля 1998 года. Авторы изобретения трое: Ю.А.Андреев, А.Ф.Панов и В.Е.Славников. Устройство представляет собой две совмещенные вершинами трехгранные каркасные пирамиды, внутри которых расположены два конусовидных излучателя. Через общую вершину пирамид и излучателей проходит антенна, направленная лепестками вверх и вниз. Бипирамида по конфигурации напоминает песочные часы. Длина ее ребра составляет 12 или 25 см.

Со временем, как это нередко случается, пути изобретателей разошлись. А в 1999 году Вячеслав Славников ушел из жизни. Работу над бипирамидами продолжил Александр Федорович Панов, он внес в их конструкцию ряд существенных изменений. В отличие от ранее запатентованной, его бипира-

мида "Галина" оснащена не двумя, а четырьмя конусами-излучателями. Дополнительные конусообразные излучатели меньших размеров установлены на ребрах совмещенных вершинами каркасных пирамид и на разнонаправленных антеннах. Их не две, как было в прежних моделях, а четыре. Претерпел изменения и наполнитель конусов — смесь мелкодисперсных керамических, металлических и органических порошков, специально обработанная высокочастотными излучателями.

На сегодняшний день в нашем Фонде есть несколько модификаций бипирамид разного радиуса действия. В зависимости от ориентации выделенного ребра на север или юг бипирамиды способны аннигилировать геопатогенные излучения. Они оказывают гармонизирующее воздействие на органы и системы человека, синхронизируя его биоритмы с ритмами колебаний окружающей среды.

— Иначе говоря, под защитой бипирамиды человек может сколько угодно долго находиться в геопатогенной зоне, не испытывая дискомфорта и не рискуя здоровьем?

— Не будем торопиться с выводами. Да, бипирамида способна надежно защитить от геопатогенных воздействий. Но главная угроза здоровью людей исходит не из земных недр или дыр в озоновом слое атмосферы, а от рукотворных техногенных, в том числе энергетических, загрязнений окружающей среды. Патогенное пятно в квартире можно "вывести" с помощью бипирамиды. Из геопатогенной зоны можно в крайнем случае переселиться в другое, менее опасное место. А от техногенного воздействия спрятаться



Бипирамида  
А.Ф.Панова  
"Галина"

Бипирамида  
В.Е.Славникова,  
А.Ф.Панова,  
Ю.А.Андреева

не удастся: с разной степенью интенсивности оно охватывает всю нашу планету.

Бипирамида может создать локальный энергетически чистый "оазис" в квартире, на рабочем месте, в кабинетах и палатах лечебно-оздоровительных учреждений, крытых стадионах, плавательных бассейнах..

— Но стоит оказаться на улице, и снова "вихри враждебные веют над нами"?

— Излучения теле- и радиочастот, высоковольтных линий электропередач, трансформаторных подстанций, метро, электричек, троллейбусов, трамваев создают электромагнитный фон, который в больших городах и промышленных центрах, как правило, в сотни раз превышает предельно допустимый уровень.

— И какими заболеваниями это грозит людям?

— Дело в том, что слабеет иммунная защита организма, и человек становится легкой добычей болезнетворных бактерий и вирусов.

Техногенные загрязнения провоцируют нарушение обмена веществ, бронхиальную и сердечную астму, онкологические, психоневрологические, сердечно-сосудистые и другие заболевания.

— Какой вывод из этого можно сделать? Долой прогресс? Назад к телеге, сохе и лучине?

— Разумеется, нет. Остановить технический прогресс невозможно. Будем реалистами: безотходные, не наносящие вреда природе и здоровью человека производства и технологии — дело далекого будущего. А значит, единственный на сегодня выход из положения — создать приемлемые условия существования в неблагоприятной, порою агрессивно враждебной к нам окружающей среде и постепенно улучшать, оздоравливать ее. Гордиев узел экологических проблем нужно распутать, но ни в коем случае нельзя рубить сплеча.

— А не преувеличена ли опасность энергетических загрязнений? Человечество во все времена ощу-



щало на себе воздействие магнитного поля Земли и космических излучений. Пора бы нашему организму привыкнуть к нему, выработать собственную защиту?

— Электромагнитные и радиоактивные излучения действуют скрытно, незаметно. Мы их не видим, не осязаем. От них не слезятся глаза. Мы не заходимся в кашле, не испытываем приступов удушья, не теряем сознания. Общее недомогание, быструю утомляемость, головные боли относим за счет других причин и пытаемся лечить фармацевтическими средствами. А требуется иной подход — энергоинформационный. Этим, собственно, и занимается наш Фонд.

— Вы уже в который раз употребляете термин "энергоинформационный". Что имеется в виду?

— Любая энергия — тепловая, электромагнитная, химическая, гравитационная, ядерная — это прежде всего закодированная информация. Мы живем в энергоинформационном пространстве. Все, что происходит вокруг нас, непосредственно связано с ним. Жизнь на Земле — это, условно говоря, не прерывающийся ни на секунду энергоинформационный диалог между космосом, планетой и ее обитателями. Под обитателями подразумевается все живое: простейшие организмы, растения, животные, человек. Пока участники диалога слышат и понимают друг друга, все более или менее в порядке. За миллионы лет эволюции клетки нашего организма научились адекватно реагировать на естественные колебания геомагнитного поля, солнечные вспышки и пятна, профильтрованные атмосферой Земли космические излучения.

Другое дело — аномалии, преж-

де всего техногенные. Обрушивая на нас энергоинформационные вихри огромной мощности, технический прогресс не оставляет от диалога камня на камне. Испытывая нефизиологические скачкообразные перегрузки, человеческий организм уподобляется ребенку, на которого кричат одновременно со всех сторон, сбивая с толку, требуя выполнения новых, непонятных, непосильных для него команд и функций. Остается только заткнуть уши и бежать куда глаза глядят. Но бежать с нашей планеты некуда.

— Бежать некуда, жить невозможно. Альтернатива?

— Принять реальность такой, какая она есть, и "обустроить" в ней человека.

— С помощью бипирамид?

— С помощью их энергоинформационных полей. Бипирамида аккумулирует естественные и искусственные излучения и создает свое энергоинформационное поле, которое обладает способностью "обучать" клетки нашего организма тому, как следует вести себя в экстремальных условиях. Что в этой энергетической вакханалии принимать к исполнению, а что пропускать мимо ушей.

Разумеется, это всего лишь упрощенная схема. На самом деле все гораздо сложнее. Но главное, что под воздействием поля бипирамиды у людей, находящихся в условиях аномальной энергетике, быстро улучшается самочувствие: нормализуется кровяное давление, стабилизируется деятельность всех органов и систем, даже если они изначально имели патологические отклонения.

— Бипирамида "подсказывает" организму, как выбраться из дебрей энергетических загрязнений?



— Точнее, она помогает “вписаться” в неблагоприятную окружающую среду и успешно противостоять тем ее компонентам, которые не поддаются полной аннигиляции. Это скорее не подсказка, а инструктаж, руководство к действию, программа.

— Чем-то напоминает гомеопатию: подобное лечится подобным.

— Принцип тот же. Энергетические нарушения — энергетическая коррекция.

— И никаких лекарств?

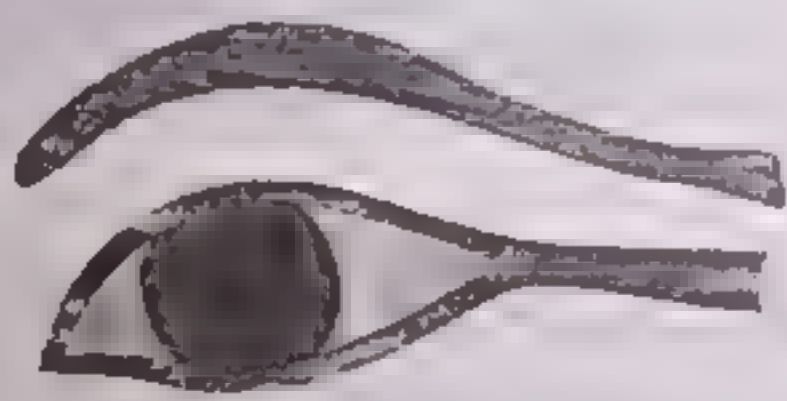
— Прежде надо разобраться с энергетикой. А уже потом смотреть, нужна или не нужна организму медикаментозная поддержка. Но это уже решать врачам.

В заключение расскажу о крупномасштабных экспериментах российского фонда “Развитие интеллектуальной собственности”. По приглашению Международного института

океана ученые-изобретатели Фонда с прошлого года участвуют в программе спасения кораллов. Первый этап работ проходит на базе единственного в России морского биотехнологического центра “Большой Утриш” на Черном море. Бипирамиды, и в частности “Галина”, опробуются на мидийных и устричных плантациях, а заодно и на других представителях черноморской фауны. Программа рассчитана на два-три года. Итоги подводить рано, но уже предварительные результаты свидетельствуют: в морской среде устройства работают эффективно, и уже в недалеком будущем они будут использованы для восстановления коралловых рифов в тропических морях. Впрочем, и на Каспийском, Азовском, Белом, Балтийском, Охотском морях, и на карельских озерах работы для них непочатый край.

☎ (095) 209-52-02, 209-50-34, 209-50-29(факс). Запись с 10.00 до 20.00

Консультационный Центр  
Практической Психологин



**“Точка  
Зрения”**

♦ Психологическая помощь  
в трудных жизненных ситуациях:  
индивидуальное, семейное,  
детское консультирование

♦ Тренинг по развитию уверенности  
“Уверенность - основа успеха”

♦ Оздоровительный релаксационный  
тренинг по устранению хронической  
усталости

“В свободном теле - свободный дух”  
♦ Психологические группы для детей

♦ Курс этикета для дошкольников (групповые занятия)

♦ Психологический тренинг “Конфликты и их разрешение”

♦ Занятия для будущих мам (психологическая подготовка к рождению ребенка)

♦ Группы личностного роста для женщин “Любовь всегда останется со мной”

Проезд: м. “Цветной бульвар”, Лихов переулок, дом 3, строение 2.

[www.viewpoint.nm.ru](http://www.viewpoint.nm.ru)



Юрий Полнивцев,  
кандидат технических наук

опыт

# МНЕ ПОМОГАЮТ ПИРАМИДЫ



К тайнам египетских пирамид у меня давний интерес. С жадностью прочитывал все, что удавалось найти в книгах, журналах и газетах об этом чудесном творении рук человеческих. Очень заинтересовали меня и пирамиды Александра Ефимовича Голода (одиннадцатиметровые, двадцатидвухметровые и сорокачетырехметровая). Построенные по правилу золотого сечения, они позволили провести ряд научных исследований, подтвердивших уникальные свойства пространства, ограниченного наклонными плоско-

стями. Внутри пирамиды понижается температурный порог сверхпроводимости, изменяется масштаб физического времени, совершенствуется кристаллическая решетка минералов, происходит спонтанная зарядка конденсаторов, самозаточка бритвенных лезвий, ускоряется метаболизм в живых клетках, повышается иммунитет организма, значительно усиливается терапевтическое воздействие лекарственных препаратов.

Поскольку мне, как и другим жителям больших городов, приходит-



ся жить и работать в неблагоприятных экологических условиях, я решил воспользоваться уникальными свойствами пирамиды. Защититься с ее помощью от вредных воздействий окружающей среды.

Остановил свой выбор на пирамиде небольших размеров, пригодной для использования в домашних условиях. И начал собственный эксперимент.

Сначала я изготовил простую четырехгранную пирамиду из картона со стороной основания 150 мм. Убедился на собственном опыте, что за ночь в ней происходит самозаточка бритвенного лезвия (надо только установить пирамиду строго по сторонам света).

Затем из листов пластика изготовил пирамиду высотой 0,5 м по правилу золотого сечения (то есть с соотношением стороны основания и высоты 1:2). Размеры ее позволяли помещать внутрь стеклянную трехлитровую банку. Наблюдения показали, что продукты и напитки, установленные внутри пирамиды, ориентированной по сторонам света, сохраняются в 2-3 раза дольше, чем обычно.

Затем, прочитав в журнале "Будь здоров!" (№ 11 за 2000 год) о бипирамидах, загорелся желанием сделать такую же.

Поскольку частоты электромагнитных колебаний полей у бипирамиды и человека совпадают, воздействие ее вполне можно представить как информационно-энергетический диалог: бипирамида "подсказывает" человеческому организму, как запустить на полную мощность механизм иммунной защиты, как установить "нейтралитет" с недружественными "соседями".

Используя опыт Славникова, я смастерил две трехгранные бипирамиды, но не каркасные, а сплошные. Они проще в изготовлении, к тому же не требуются конусные излучатели. Одну пирамиду сделал высотой 0,5 м, а вторую — вдвое ниже.

Для замера энергополей, излучаемых моими пирамидами, мне удалось пригласить к себе специалиста, строившего вместе с А. Голодом его пирамиды. Это Юрий Алексеевич Богданов, вице-президент Харьковского научно-технологического института ретрансляции. С помощью специального прибора он определил следующее. Энергетические поля полуметровой четырехгранной и полуметровой трехгранной бипирамиды слишком велики для моей квартиры. А 25-сантиметровая бипирамида — то, что надо.

Теперь у меня в каждой комнате стоит, оказывая свое благотворное действие, такая бипирамидочка.

В чем оно проявляется?

1. Улучшилось общее самочувствие.

2. Сон стал крепким, как в молодости. Симптомы бессонницы, которой я страдал раньше, исчезли. Встаю бодрым, свежим, отдохнувшим.

3. Раздражительность, беспричинное плохое настроение больше не посещают меня.

4. Снизилась утомляемость от физической и умственной нагрузок. Повысилась работоспособность.

5. Практически исчезла аритмия сердца.

6. Снизилось и нормализовалось артериальное кровяное давление.

61058; Харьков, а/я 9178,  
☎ 45-03-64



# МОЯ ДОЧЬ ПРОЗРЕЛА Я — ТОЖЕ

Болезнь обычно настигает нас внезапно, зато каким долгим и трудным бывает путь к здоровью! Как найти свой путь лечения, подобрать тот единственный ключик, который способен привести в движение защитные силы организма? Часто мы подолгу ищем его совсем не там, где нужно. Так было и со мной, когда я в отчаянии пыталась помочь слепнущей дочери. История ее выздоровления оказалась не только неожиданной, но и поучительной для меня. Может быть, она будет интересна и другим

Однажды моя одиннадцатилетняя дочь Анюта возвратилась из школы в слезах.

— Мама, я ничего не вижу! — закричала она с порога.

Матери могут понять мое состояние. Ни травм, ни ударов у девочки не было. С детства она росла здоровым ребенком. Почему же возникло тяжелейшее расстройство зрения?

И начались наши долгие хождения по врачам. Куда мы только не обращались! Консультировались у самых известных специалистов, лечились в самых престижных медицинских учреждениях Москвы. Анюте серьезно обследовали глаза, снимали электроэнцефалограммы, делали рентген, магнито-ядерную томографию... Неординарный случай возникновения у нее слепоты даже стал предметом обсуждения на одном ученом совете. Заключение консилиумов были неоднознач-

ными, но одинаково страшными для нас: "токсический неврит", "атрофия зрительных нервов", "рассеянный склероз". Каждый диагноз обрекал дочь на слепоту!

Врачи были очень внимательны и прилагали много усилий для борьбы с болезнью. Анюте ставили капельницы, вводили дорогие лекарства, даже делали уколы в глаза через постоянные катетеры, и зрение частично возвращалось. Но через месяц-два девочка снова слеpla, и мы возвращались в больницу.

Вскоре я стала подозревать, что высочайшая специализация наших лечащих врачей, в том числе докторов наук, мешает им взглянуть на организм больного в целом. А если причина слепоты кроется не в глазах, то как они ее установят? Окончательно я поняла, что нам надеяться не на что после того, как Анюте назначили гормональное лечение,



не поставив об этом в известность меня. О нем я узнала, только когда девочка стала беспричинно полнеть. Меня это так потрясло, что я поседела.

Что делать, если светила не способны помочь дочери? Я перестала надеяться на врачей. И хотя нетрадиционная медицина никогда не вызвала у меня доверия, обратилась к экстрасенсам. Они "целили" Анюту от порчи и сглаза, но и это не помогло. Мы уже собирались продавать имущество, чтобы везти ребенка за границу...

Когда мне посоветовали обратиться еще в один медицинский центр — "Эмедина", где лечат нарушения зрения, я отнеслась к этому со скептицизмом. Но как утопающий, готова была ухватиться за соломинку.

Нас принял главный врач центра Виталий Александрович Зверев, который после осмотра Анюты неожиданно сказал:

— Случай ваш не сложный.

Я была поражена. А он пояснил:

— Сейчас многие ученые пришли к выводу, что болезнь зарождается на энерго-информационном уровне. Застой или недостаток энергии на каких-то участках — это первопричина патологии. Ваша девочка слепнет из-за стрессов. Отрицательные эмоции блокируют поток энергии по позвоночнику, из-за чего происходит частичное нарушение кровообращения.

Локализацию повреждений Виталий Александрович уточнил с помощью аппарата газоразрядной визуализации, основанной на "эффекте Кирлиана". При обследовании через особую камеру фиксировали невидимое глазу свечение биологиче-

ски активных точек, расположенных на кончиках пальцев рук, где сосредоточены выходы основных энергетических меридианов тела. По характеру свечения медицинская компьютерная программа составляет "портрет" энергетического состояния всего тела человека, его органов и систем.

Я стояла рядом и видела на экране компьютера ауру Ани. В области шеи и глаз биополе отсутствовало. Очень тонкий слой его появился только после сеанса мануальной терапии. А потом дочке провели сеанс на аппарате цветоимпульсной терапии, и к ней вернулось зрение!

Проверка по таблице показала: "слепой" глаз видит две строчки, а "зрячий" — не одну, как до прихода в центр, а семь! Еще три дня такой терапии — и к Анюте вернулось стопроцентное зрение на оба глаза.

Восстановление здоровья Анюты продолжалось, и в этом участвовали почти все сотрудники центра "Эмедина". Они стремились закрепить эффект, устраняя нарушения обмена веществ и очищая организм от токсинов, которые накопились после длительного приема медикаментов.

Виталий Александрович Зверев собрал в центре опытейших специалистов Министерства обороны и Военно-космических сил, где он был главным офтальмологом. Здесь применяются новейшие методики диагностики и лечения, разработанные в Центральном военном госпитале ВКС, которые позволяют быстро, буквально за считанные минуты, выявлять причины катаракты, глаукомы, миопии и других болезней глаз (которые, кстати, часто бывают следствием нарушений в работе



других органов и систем) и эффективно лечить их.

Когда наши процедуры подходили к концу, словно гром с ясного неба грянуло несчастье: Аня вновь перестала видеть! Прямо ночью мы вызвали Виталия Александровича в центр, и он опять зафиксировал нарушение кровообращения, причиной которого, по его мнению, стали отрицательные эмоции, которые пережила Аня.

На следующий день у меня состоялся очень неприятный разговор с директором центра психологом Еленой Ивановной Соколовой. Она заявила, что положительный результат лечения не удалось закрепить... по моей вине. Мой импульсивный и командный характер, мое стремление всех поставить по ранжиру не позволяют создать спокойную атмосферу в семье. Дети (у меня еще есть сын) нервничают и потому болеют. У Ани, очень эмоциональной и ранимой девочки, из-за стрессов пропадает зрение. Сыну Дениске я сбиваю биоритмы, в результате чего он плохо развивается.

Надо ли говорить, как я была возмущена! Это я, которая дни и ночи бьется за здоровье детей, оказывается, виновница их болезней!

Однако несмотря на возмуще-

ние, уйти из центра я не могла, потому что мне надо было лечить дочь.

После разговора с Еленой Ивановной я задумалась о своем поведении в семье. Проанализировала не только болезни детей, но и мужа, и, как это ни было горько, согласилась с мнением Соколовой. Я поняла, что она, подобно хирургу, сделала болезненную, но необходимую операцию. Да, я лидер по натуре и незаметно для себя стремлюсь утвердить свое единоначалие, а это подавляет членов моей семьи. На самом деле это слабость, потому что кричат и машут кулаками слабые, сильные же обычно оценивают ситуацию спокойно и с юмором.

Елена Ивановна подвела меня к следующему этапу внутренней работы: чтобы научиться чувствовать и понимать эмоции детей, мужа, родителей и бережно к ним относиться, надо простить им их недостатки и забыть свои обиды на них.

Приводя в центр на лечение дочку, я и сама прошла коррекцию позвоночника и другие процедуры, беседовала с психологом. После этих процедур и бесед я почувствовала, что стала спокойнее и терпимее. У меня появилась уверенность, что теперь смогу сохранить добрую атмосферу в семье и здоровье дорогих мне людей. Так прозрела и я...

*таблетки от старости*

Лечение цитаминами  
проводится в помещении центра «Виватон»  
(ул. Усиевича, 19)  
☎ 151-04-17 (кроме субботы, воскресенья)



# ИНСУЛЬТ

## ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ

Ученые насчитали около 50 факторов риска инсульта. Основными являются гипертоническая болезнь (повышенное артериальное давление или гипертония), атеросклероз и другие болезни сосудов и сердца (аритмия, стенокардия, сердечная недостаточность, перенесенный инфаркт), диабет, курение, злоупотребление алкоголем, избыточный вес, неблагоприятная наследственность. Наряду с этими факторами риска угроза инсульта нарастает после 60 лет.

**Гипертоническая болезнь** считается главной причиной инсульта. Если у вас давление поднимается выше 140/90, необходимо срочно принимать меры к его снижению. При давлении 160/95 риск развития инсульта возрастает в 4 раза, а при давлении более 200/115 — в 10 раз. Особенно опасно длительное сильное повышение артериального давления — гипертонический криз.

В России гипертония наблюдается почти у каждого третьего взрослого жителя страны. При этом около 40% больных либо не знают о своей болезни, либо пренебрегают ею и не лечатся, считая эту болезнь несерьезной. Примерно столько же больных лечатся не постоянно, а от слу-

чая к случаю и недостаточно эффективно, то есть не снижая давление до безопасного уровня. И только 20% относятся к своему заболеванию серьезно. Именно в пренебрежении, незнании или недостаточно серьезном лечении гипертонии кроется одна из главных причин высокой заболеваемости и смертности от инсульта в нашей стране по сравнению, например, с Соединенными Штатами, где смертность от этой болезни почти в 10 раз ниже (в основном благодаря хорошей профилактике).

Факторами риска являются также **заболевания сердца** — ишемическая болезнь сердца (особенно если был повторный инфаркт миокарда) и порок сердца. Дополнительную угрозу инсульта создает диабет, особенно в сочетании с атеросклерозом и гипертонией, что у пожилых людей бывает не так уж редко. Опасность представляют также **заболевания позвоночника**, в частности остеохондроз шейного отдела, вследствие которого ухудшается кровоснабжение мозга.

В начальной стадии гипертонической болезни нормализовать давление крови можно и без лекарств, наладив здоровый образ жизни. Для этого надо ограничить жирную и вы-



сококалорийную пищу, отдавая предпочтение растительным продуктам, регулярно (не менее 3 раз в неделю) совершать прогулки быстрым шагом по 30-60 минут, отказаться от курения и ограничить употребление алкоголя (не более 50 г водки, 120 г сухого красного вина или 1 бутылки пива в день), не перегружаться физически и психически (избегать стрессов, нормализовать сон) и т.д. Полезно принимать успокоительные и гипотензивные (нормализующие давление) лекарственные растения. Эти меры снижают и опасность других факторов риска инсульта — атеросклероза, болезни сердца, ожирения и т.д.

На более поздних стадиях гипертонической болезни, когда нормализовать давление с помощью здорового образа жизни и лекарственных трав не удастся, необходимо постоянно принимать специальные гипотензивные лекарства.

Курящих инсульт поражает в 2 раза чаще, чем некурящих. Однако если отказаться от вредной привычки, ситуацию можно значительно улучшить. Уже через 2-3 года риск получить инсульт уменьшается даже у заядлых в прошлом курильщиков и становится таким же, как и у никогда не куривших людей.

Замечено, что предрасположенность к инсульту передается по наследству. Если отец или мать умерли от инсульта, то шансы возникновения этой болезни повышаются вдвое. Это подтверждается не только на практике. Недавно был открыт ген, отвечающий за развитие инсульта. Избавиться от наследственного фактора, естественно, невозможно. Но можно с еще большей ответственностью и настойчивостью

стремиться исключить другие факторы риска.

В 80% случаев инсульт возникает при сочетании нескольких факторов риска — гипертонической болезни, атеросклероза и неблагоприятной наследственности, курения, стенокардии, избыточного веса, малоподвижного образа жизни. Хотя сейчас гипертоническая болезнь помолодела (немало гипертоников встречается среди людей моложе 40 лет) и инсульты нередко поражают людей в самом цветущем возрасте, все же, согласно статистике, частота инсультов у людей в возрасте старше 60 лет примерно вдвое выше, а старше 80 лет — вчетверо выше, чем у более молодых.

Нередко пожилых людей с инсультом привозят в больницу прямо с приусадебного участка. В жаркий день они часами работают на огороде, наклонив голову к земле, таскают тяжелые ведра с водой, копают землю, а к вечеру им становится плохо. Поэтому пожилым людям не стоит перегружаться физически.

**Формы инсульта.** Инсульт (острое нарушение мозгового кровоснабжения) происходит в результате разрыва, спазма или закупорки (тромбоза) сосудов мозга. В зависимости от этого выделяют несколько форм инсульта, в частности, геморрагический и ишемический инсульт.

**Ишемический инсульт** (инфаркт мозга). Подавляющая часть всех случаев инсульта (около 80%) связана с резким уменьшением или полным прекращением поступления крови в одну из областей головного мозга. Из-за недостатка кровоснабжения (ишемии) начинается некроз или отмирание (инфаркт) нервных клеток



мозга. Причиной ишемического инсульта является закупорка артерий, питающих кровью головной мозг, или связанное с атеросклерозом их резкое сужение. Закупорку артерии может вызвать атеросклеротическая бляшка или тромб, поэтому ишемический инсульт еще называют тромботическим инсультом или тромбозом мозга. Основой профилактики такого типа инсульта является борьба с атеросклерозом, прежде всего, снижение уровня холестерина в крови, контроль за давлением крови и прекращение курения.

**Геморрагический инсульт** (кровоизлияние в мозг, апоплексический удар). На его долю приходится около 15% всех случаев инсульта. Геморрагический инсульт развивается вследствие внезапного разрыва артерии, стенки которой в течение многих лет ослаблялись высоким давлением крови. Такой инсульт чаще происходит при резком повышении давления крови — гипертоническом кризе, после длительного физического или психического напряжения (стресса). Профилактикой геморрагического инсульта является лечение гипертонической болезни сразу после ее выявления и постоянный контроль давления крови.

Оставшиеся 5% включают кровоизлияния в результате разрыва сосудов между мозгом и покрывающей его оболочкой (субарахноидальный инсульт) и другие редко встречающиеся виды инсульта. В частности, иногда к инсульту может привести опухоль мозга.

Различают также **микроинсульт** — временное нарушение мозгового кровообращения со сниженными симптомами инсульта, последствия которого обратимы, и **крупноочаго-**

**вый инсульта.** Почти в 40% случаев крупноочаговому инсульту предшествуют один или несколько микроинсультов, которым в свое время не придали серьезного значения, и поэтому пренебрегли мерами профилактики.

Предвестники инсульта — сильная головная боль, головокружение, тошнота, пошатывание, пелена или туман перед глазами. Если эти симптомы в течение некоторого времени (от нескольких минут до часа) ослабевают и проходят, а самочувствие восстанавливается — значит, был микроинсульт. При крупноочаговом инсульте симптомы будут нарастать — появится внезапная сильная слабость, рвота, онемение лица, руки или ноги, затруднение речи, ухудшение зрения и слуха, человек может потерять сознание.

При появлении описанных симптомов надо срочно, без колебаний вызвать скорую помощь. Чтобы успеть приостановить нарастание и развитие инсульта, больного надо доставить в больницу в течение 3-6 часов после появления первых признаков заболевания. До приезда врача его следует уложить, положив под голову подушку, расстегнуть ему воротник и открыть окно для притока свежего воздуха. Потом измерить давление крови. Если оно окажется повышенным, больному надо дать лекарство, которое он обычно принимает для снижения давления. Однако резко сбивать давление ниже привычной для больного нормы нельзя. Это может резко ухудшить его состояние. В случае приступа нарушения мозгового кровообращения надо положить под язык и медленно рассасывать 10 таблеток глицина. Это облегчит тяжесть течения заболевания.



В аптеках сейчас имеется широкий выбор препаратов, специально предназначенных для профилактики инсульта: инстенон, трентал, стугерон (циннаризин), винпоцетин (кавинтон), никошпан, пикамилон, пирацетам (ноотропил), церебролизин, танакан и др. Эффективно снижает вязкость крови и предупреждает образование тромбов аспирин, принимаемый в небольших дозах (например, аспирин Кардио, Тромбо АСС). Все эти препараты назначаются индивидуально и принимаются под контролем врача.

Не следует забывать и о лекарственных растениях. Корень солодки снижает уровень холестерина в крови и способствует исчезновению холестериновых бляшек в кровеносных сосудах. Принимая корень солодки, следите за давлением, так как при длительном применении он может способствовать его повышению.

Валериана и пустырник обладают гипотензивными свойствами, оказывают благоприятное действие на деятельность сердца. Кроме того, обладая седативными свойствами, они регулируют состояние центральной нервной системы. Спазмы кровеносных сосудов снимают боярышник и черноплодная рябина.

Народная медицина для снижения давления крови рекомендует сок калины с медом, свекольный сок с медом, отвар плодов сушеной черной смородины.

Заканчивая разговор об инсульте, хочется еще раз напомнить, что лечить это заболевание гораздо сложнее, чем предупредить. Вовремя принятые меры профилактики помогут вам избежать этого тяжелого заболевания. Надо только помнить о них.

**К** сожалению, ничего в жизни нельзя запасти впрок. Продукты от долгого хранения портятся, одежда ветшает, мебель расклеивается и выходит из моды. Даже отложенные деньги могут обесцениться.

Тем более нельзя запасти впрок здоровье. В этом я убедился на собственном опыте. Десять лет назад, когда мне было 45, я почувствовал, что стал сдавать. Набрал вес (94 кг при росте 174 см), артериальное давление все чаще задерживалось на отметке 140/100 мм рт. ст., при подъеме по лестнице всего на 5-й этаж появлялась отдышка, пульс доходил до 100 ударов в минуту. Уровень холестерина в крови превышал допустимую норму почти в 1,5 раза.

Я понял, что начинаются опасные сердечно-сосудистые проблемы. Посоветовался с врачами и решил серьезно взяться за здоровье.

Во-первых, изменил питание — исключил жирную пищу во всех ее видах.

Во-вторых, начал заниматься оздоровительным бегом — джоггингом.

Через некоторое время мой вес вошел в норму, давление стабильно держалось на цифрах 120/80 мм рт.ст., холестериновые пробы показывали хороший результат.

Я бегал практически каждый день, в любую погоду, в любое время года на стадионе, расположенном рядом с домом. Правда, зимой беговая дорожка покрывалась льдом и снегом, но я, стараясь соблюдать осторожность, не прекращал тренировок. У меня установилась норма пробежек — 15 четырехсотметровых кругов, то есть 6 километров.



Владимир Герцев,  
профессор математики

ФИТНЕС

# ПОЛТОРА ЧАСА НА ХОДЬБУ

Мне удалось найти опытного специалиста по функциональной диагностике, который обследовал мою сердечно-сосудистую систему на велоэргометре.

При велоэргометрическом тестировании обследуемому задаются три ступени нагрузки. На каждой ступени он должен с установленной скоростью крутить педали велоэргометра 3 минуты. В итоге к концу 9-й минуты теста пульс в норме не должен превышать цифру, равную значению "220 минус возраст" (это значение называется субмаксимальной частотой пульса).

Мне задавались последовательно такие нагрузки: первая ступень — 100 Вт (3 минуты), вторая ступень — 150 Вт (3 минуты) и третья ступень — 200 Вт (3 минуты). К исходу 9-й минуты тестирова-

ния мой пульс не превышал 165 ударов в минуту. Это свидетельствовало о высокой толерантности (устойчивости) организма к физической нагрузке и о хорошей тренирован-

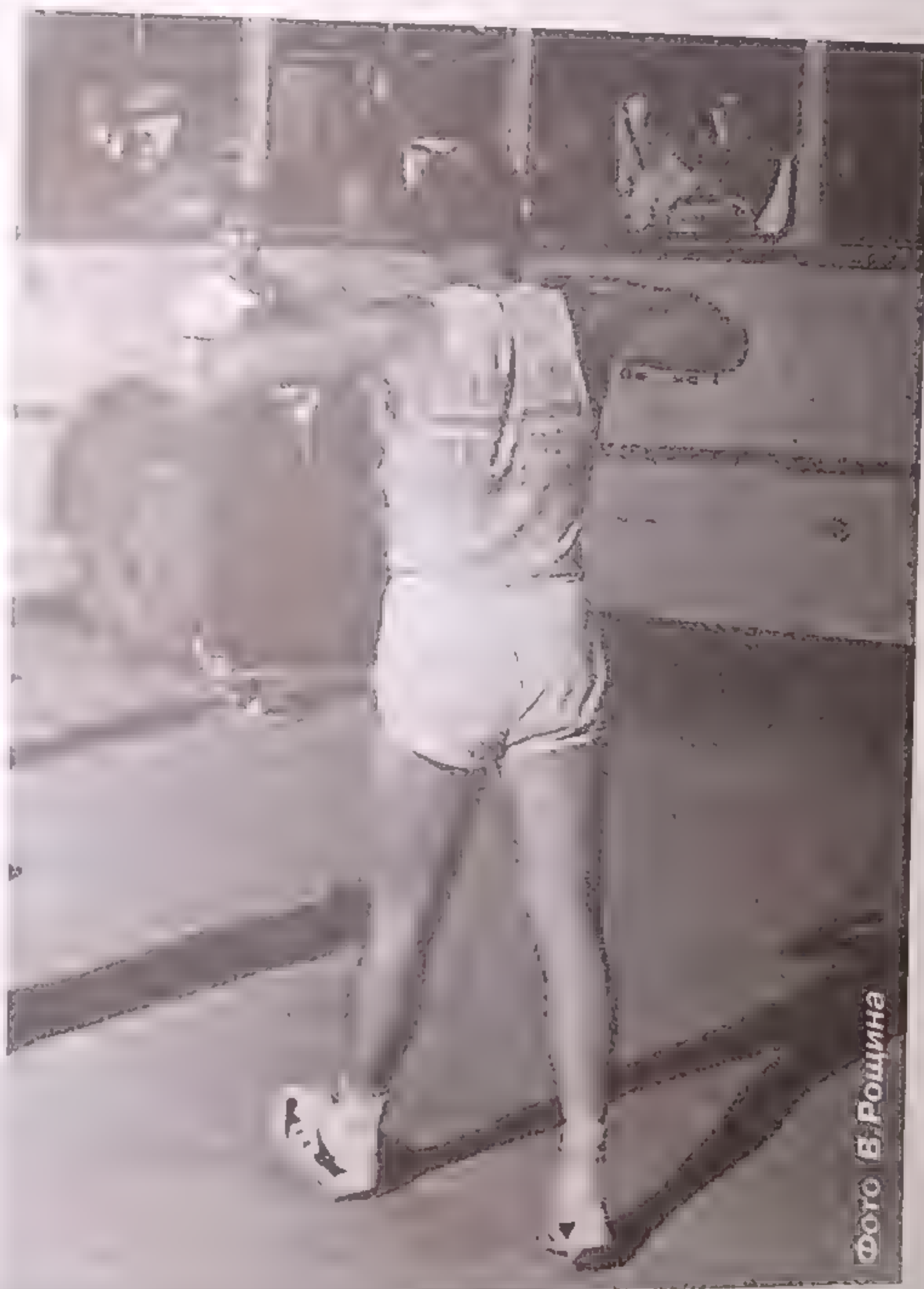


Фото В. Рощина



ности сердечно-сосудистой системы вообще.

Я был спокоен. Но через семь лет, когда мне исполнилось 52 года, с бегом пришлось расстаться. Сказались длительные травмирующие воздействия на голеностопные суставы и позвоночник. Дорожка, по которой я бегал на стадионе, была асфальтовой, жесткой. Одно время ее покрывали резиновыми плитами, но буквально за один месяц эти плиты разворовали (увы, это печальная примета нашего времени). Кроме того, когда я начинал бегать, цена приемлемых кроссовок для бега была в 2 раза больше моей профессорской зарплаты. Приходилось довольствоваться кедами на тонкой резиновой подошве, сомнительными пластмассовыми кроссовками или старыми ботинками.

В результате меня стали преследовать воспаления ахиллова сухожилия и боли в пояснице (в нижней трети позвоночника).

Я перестал бегать и переключился на гантельную гимнастику, упражнения на боксерской груше (удары руками и ногами), усиленно качал пресс. Каждая тренировка длилась полтора часа. Тренировался я минимум 6 раз в неделю.

Все это помогло мне приобрести хорошую спортивную форму. Журнал "Американское здоровье", выходящий в Нью-Йорке, даже оказал мне честь, опубликовав мою фотографию под рубрикой "First Person" ("Выдающаяся личность"). По-видимому, издателям журнала показалось необычным, что у 54-летнего кабинетного ученого мускулы выделяются так же рельефно, как у профессионального спортсмена. Гово-

рю об этом только для того, чтобы подтвердить свой следующий тезис: не всякая физическая нагрузка тренирует сердечно-сосудистую систему.

Дело в том, что, несмотря на мой цветущий вид, результаты велоэргометрических тестов у меня становились все хуже и хуже. Теперь мой пульс резко возрастал до субмаксимальной частоты (165 ударов в минуту) уже на 2-й минуте велоэргометрического тестирования на первой ступени нагрузки — всего 75 Вт. После прекращения нагрузки пульс гораздо дольше нормы, которая составляет 9-12 минут, возвращался к исходному значению. Это говорило о низкой толерантности к физической нагрузке и о детренированности сердечно-сосудистой системы.

Я понял, что для сердца и сосудов благотворна только специфическая нагрузка, связанная прежде всего с длительными циклическими упражнениями для бедренных мышц. Это самые массивные мышцы человеческого тела, в них сосредотачивается до половины всего объема крови организма. Длительно и циклически нагружая бедренные мышцы, мы заставляем их, по существу, прокачивать кровь по всем сосудам тела так же, как это делает сердце. Бедренные мышцы помогают сердцу, разгружают его, дают сердечной мышце дополнительный отдых. А реализуется эта функция бедренных мышц при беге, длительной ходьбе, езде на велосипеде.

Причем такую специфическую физическую нагрузку необходимо задавать организму постоянно. Накопить ее впрок не удастся. Пере-



стал бегать — и сердечная система снова растренирована. Со мной именно так и случилось — как будто и не было за моей спиной семи лет регулярных беговых тренировок.

В романе Льюиса Кэрола "Алиса в стране чудес" есть любопытный персонаж — Черная королева. Чтобы оставаться на месте, она все время бежит. Так и человек, желающий иметь тренированную сердечно-сосудистую систему, должен все время выполнять специфическую физическую нагрузку на бедренные мышцы.

Итак, я снова оказался у разбитого корыта. Бегать не могу — ахиллы не позволяют, на велосипеде в городе не поездишь, да и сезон езды на нем слишком короткий. Хорошо было бы купить велотренажер, но на его покупку потребуется девять моих профессорских окладов. Выход нашелся случайно. Однажды мне в подарок преподнесли отличные кроссовки — упругие, мягкие, легкие, со специальной рифленой подошвой, которой не страшны ни гололедица ни мокрый снег. "Это вам для ходьбы", — сказал мне добрый человек, подаривший это чудо.

И я стал ходить. С тех пор прошло уже 2 года.

Опять почти каждый день выхожу на стадион и преодолеваю 25 кругов, то есть 10 км. Только уже не

бегаю, а шагаю в быстром темпе. На это уходит полтора часа. Таким образом, один круг (400 м) я прохожу в среднем за 3 минуты 30 секунд.

Кроме этого я стараюсь практически все мои передвижения по городу (в магазины, в академию, где я преподаю, на лекции и т.п.) совершать пешком примерно в таком же, стадионном, темпе.

И это время я не теряю даром. Во время ходьбы я обдумываю ту или иную научную идею, или готовлюсь к лекции, или заучиваю новые английские слова.

На оптимальный уровень нагрузок я вышел через полгода после начала ходьбы. Результаты велоэргометрического тестирования с каждым обследованием улучшались.

Теперь, как в лучшие мои годы, велоэргометрический тест я заканчиваю на 3-й ступени нагрузки — 200 Вт. Пульс при этом не превышает субмаксимальную частоту в 165 ударов и успокаивается через 8 минут после велоэргометрического теста. Высокая толерантность к фи-

зической нагрузке и тренированность сердечно-сосудистой системы полностью восстановились.

Я, как Черная королева, продолжаю бег, чтобы оставаться на месте, то есть не терять здоровье, не стареть.





# РОВНЫЙ ПОЗВОНОЧНИК МАЛЬША



Фото Виктора Ахлomme

Большинство врачей считает, что маленьким детям править позвоночник нельзя — слишком нежна их костная ткань. Обычно не правят его и очень пожилым людям, у которых, наоборот, мышцы и суставы потеряли свою эластичность и гибкость. Доктор В.Л.Саттаров, врач-вертебро-вролог, опроверг оба этих мнения — методы мягкой коррекции он ус-

пешно  
в Воен

Вил  
родной  
руки зн  
ря Вла  
после  
акkurat  
неделю  
тивные  
медици  
он воо  
жить сл

Вра  
специа  
ночник  
— его  
ным к  
бушки  
взаим  
внутре  
сосуда  
тельн  
разны  
нии зе  
состо  
везло  
их ин  
честв  
Яков

По  
раино  
Андре  
понял  
вую с  
нием  
детск  
санд  
том,  
скеле  
ло, ра  
жизн  
С  
проб



пешно применяет при лечении детей и пациентов старшего возраста в Военном клиническом госпитале имени П.Н.Мандрыка и медицинском центре

Виль Лукманович переехал из родной Татарии в Москву с легкой руки знаменитого хоккейного вратаря Владислава Третьяка, которого после аварии на снегоходе он так аккуратно "выправил", что тот через неделю смог отправиться на спортивные соревнования в Канаду, хотя медицинские светила считали, что он вообще вряд ли сможет продолжить спортивную карьеру.

Врачом-вертеброневрологом, специалистом по болезням позвоночника, Саттаров стал не случайно — его бабушка была потомственным костоправом. Именно от бабушки он впервые услышал о тонкой взаимосвязи позвонков и мышц с внутренними органами, нервами и сосудами. От нее узнал об удивительных соотношениях и проекциях разных частей тела и даже о влиянии звуков человеческого голоса на состояние внутренних органов. Повезло ему и с учителем — лекции в их институте читал основатель отечественной вертеброневрологии Яков Юрьевич Попелянский.

Позже, общаясь с известным украинским костоправом Николаем Андреевичем Касьяном, Саттаров понял, что здоровье человека в первую очередь определяется состоянием его позвоночника. А первый детский вертеброневролог Александр Юрьевич Ратнер убедил его в том, что нарушения в опоре нашего скелета — позвоночнике, как правило, развиваются с самых ранних лет жизни.

Стремясь глубже вникнуть в эти проблемы, Виль Лукманович решил

поработать с маленькими пациентами. Наблюдая за малышами в крупной детской поликлинике и детском санатории, он изучал причины и разновидности нарушений позвоночника в их динамике. И видел, что эти нарушения, усугубляясь и трансформируясь, вызывают в дальнейшем серьезные проблемы со здоровьем.

На основании многолетнего опыта Саттаров создал свою систему диагностики и коррекции позвоночника. Уже с первого знакомства с пациентом он оценивает состояние его позвоночника по походке, тону ушных раковин и даже хрусту в фалангах пальцев рук. С этих, весьма далеких на первый взгляд от позвоночника, мест и начинается "правка" изъянов в опоре тела. Многим пациентам, знакомым с жесткими методиками мануальных терапевтов, лечебные приемы Саттарова кажутся необычными: он не прилагает силу и воздействует очень локально, буквально на "точечном" уровне. Мягко ощупывая кожу чуткими пальцами, он улавливает мельчайшие асимметрии скелета, зажимы мышц, изменения пульсации сосудов. Все это рассказывает ему об искажении природной гармонии тела. Быстрыми касаниями и легкими нажимами пальцев он проводит и коррекцию нарушений. Пациента при этом просит лишь вдыхать и выдыхать в нужные моменты и пропевать разные звуки. Такие приемы, бережные и точные, он выработал за годы работы с детьми.

Меня очень удивило упоминание



Виль Лукмановича о нарушениях позвоночника у грудных детей. Как они возникают? Неужели малыши с ними уже рождаются?

— Почти все искривления позвоночника у младенцев являются следствием травм во время родов, — считает Саттаров. — Многие из них вызваны неадекватными акушерскими приемами, без которых роженица могла бы свободно обойтись. Это прежде всего манипуляции для облегчения выхода головки, при применении которых часто травмируется шейный отдел позвоночника. Нет особой необходимости в разработанных приемах для облегчения выхода плечика. Не всегда оправдана и медикаментозная стимуляция родов, которая ускоряет продвижение плода по родовым путям, что также чревато травмами. А ведь существуют опробованные веками мягкие и щадящие приемы родовспоможения, применявшиеся издавна опытными повитухами. Они, кстати, знали, как править тельце младенца и всегда выполняли эти необходимые действия вскоре после родов.

Саттаров сказал, что и в современном акушерстве есть направления, основанные на минимальном вторжении в процесс родов. Например, основатель казанской школы профессор Дальмар Алмазович Хасанов, с которым Виль Лукманович обменивался опытом, доказал взаимосвязь родовых травм с активными приемами родовспоможения. К сожалению, о его исследованиях мало известно широкому кругу специалистов.

— Но ведь раньше роженицы были крепче. Они питались здоровой пищей, дышали чистым возду-

хом и уж, конечно, не курили и не пили пиво бутылками, как многие современные девушки, — заметила я.

Виль Лукманович посетовал, что сегодня, действительно, появилось немало факторов, неблагоприятно влияющих на внутриутробное развитие плода и рождение ребенка. Воздействие многих из них можно было бы снизить, если бы не легкомысленное отношение будущих мам к важнейшему акту родов. Он считает, что молодая женщина, прежде чем решиться на беременность, должна обязательно посетить специалиста по болезням позвоночника. Ведь нередко искривление, полученное во время родов, передается потом из поколения в поколение. Как это происходит? У девочек в результате родовых травм формируется сколиоз. Небольшая асимметрия позвоночника, на первый взгляд даже незаметная, с возрастом может привести к перекосу таза, что обусловит его несинхронное раскрытие во время родов, а это, в свою очередь, затруднит выход плода и станет причиной травм позвоночника у младенца.

— И это не единственная проблема, — говорит доктор Саттаров. — Наши наблюдения в ходе профилактических осмотров показали, что 90 процентов всех детских болезней берут начало от малозаметных травм позвоночника, полученных во время родов.

Он объяснил, как это происходит. Все органы и системы связаны с тем или иным участком позвоночника. Позвоночник — это «футляр» для спинного мозга.

Спинной мозг можно уподобить многожильному кабелю. А каждый корешок нерва сравнить с парой

проводов: одного спинного, другого — звоночник. ет смещен сигналы пр к нервным ганов с ис ния рано и стою кров органах и гий. Вид з ко от мест

Наприм на уровне где прох нерв, обес кими, уху ких, и реб Поскольку но раздра ние непра связанны излишне тельно ск ных рядо ник, пече ки замыс пытывать вие масс фрагмой стойные мышц ис ся перво ний — от зыря до а Подо развивае уровне д отдела п младенц го (в 80% тах голов акушери всего ст начало



проводов: по одному из них из головного мозга подается команда, по другому — принимается. Если позвоночник на каком-то участке имеет смещение, то идущие по нему сигналы принимаются и передаются к нервным рецепторам "своих" органов с искажением. Такие искажения рано или поздно приводят к застою крови и лимфы во внутренних органах и к развитию в них патологий. Вид заболевания зависит только от места "поломки".

Например, если она произошла на уровне 4-го шейного позвонка, где проходит диафрагмальный нерв, обеспечивающий связь с легкими, ухудшается вентиляция легких, и ребенок часто простужается. Поскольку корешки нерва постоянно раздражаются (ведь его положение неправильно — он "скручен"), то связанные с ним мышцы диафрагмы излишне напрягаются, что отрицательно сказывается на расположенных рядом органах. Скажем, кишечник, печень, желчный пузырь вопреки замыслу природы перестают испытывать благотворное воздействие массажа, производимого диафрагмой. В них развиваются застойные явления, атония, спазмы мышц и сосудов, которые и являются первопричиной разных заболеваний — от дискинезии желчного пузыря до астмы.

Подобная цепочка патологий развивается и при искривлениях на уровне других позвонков шейного отдела позвоночника. Этот отдел у младенцев повреждается чаще всего (в 80% случаев), ведь при поворотах головки в родовых путях и других акушерских манипуляциях чаще всего страдает шея. Отсюда берут начало спазмы сосудов головного

мозга, нарушения зрения и слуха, дефекты речи. А поскольку все отделы позвоночника связаны также и между собой, то в патологический процесс вовлекаются и другие органы. За их лечение берутся разные специалисты, а надо бы сначала внимательно проверить позвоночник, не стал ли он "вешалкой для болезней", — так называли нездоровый позвоночник врачеватели древнего Востока. Чем раньше это будет сделано, тем успешнее можно будет устранить имеющееся нарушение, а вместе с ним и вызванную им болезнь.

— Виль Лукманович, вертеброневролог — редкая специализация. Даже в больших городах нелегко найти такого специалиста. А что делать людям, живущим в провинции, к кому им обращаться?

Саттаров объяснил, что все хирурги и невропатологи должны уметь косвенно оценивать состояние позвоночника, если не визуально, то по рентгеновским снимкам. Иногда рентген приходится делать даже грудным детям, но им назначают очень низкую дозу облучения. Если возникла необходимость в таком обследовании, чтобы малыш вел себя спокойно и снимок не пришлось повторять, маме лучше взять его на руки и "сняться" вместе с ним.

Часто родители не придают значения малозаметным нарушениям. Порой даже и педиатры считают их несущественными. В то же время есть много симптомов, на которые родители обязательно должны обратить внимание и вовремя обратиться к специалисту. Что же должно насторожить в первую очередь?

В первые дни и недели жизни,



считает Виль Лукманович, надо обращать внимание на то, сколько часов спит новорожденный. Мам обычно радуется, если ребенок много спит. Но здоровый младенец какое-то время должен обязательно "гулять", и с возрастом эти периоды увеличиваются. Бесперывный сон, вялое сосание могут быть следствием сниженного тонуса мышц из-за перенесенного при родах болевого шока. Наоборот, излишняя возбудимость, постоянный плач нередко говорят о гипертонусе мышц, возникшем, опять-таки, из-за травмирования при родах.

О травме шейного отдела может свидетельствовать симптом "кукольной головки", когда голова прижата к шее настолько, что между ними образуется кожная складка. Есть и другой характерный признак травмы — симптом "складного ножа", когда головка ребенка при пеленании или поднимании клонится к ногам, то есть он как бы складывается пополам.

Насторожить должны и частые срыгивания малыша после еды. Имеется в виду такое срыгивание, которое не связано с перекармливанием или заглатыванием воздуха. Проверить это легко: если срыгивание прекратилось после того, как ребенка подержат несколько минут в вертикальном положении, то оно вполне физиологично.

Родителям надо обращать внимание и на то, когда и как малыш начал держать головку, не свешивает ли он ее из-за ослабленных мышц шеи? Какую позу он принимает во время сна — симметрично ли положение тела, не выше ли одна рука другой, не отворачивается ли головка всегда в одну сторону? Объяс-

нение, что "ребенок так привык", Саттаров решительно отвергает — все позы новорожденному диктует его организм, освобождающий от нагрузки травмированные кости и мышцы. И эти позы говорят о многом.

Бабушки-повитухи после купания ребенка, когда его тельце особенно податливо, проверяли симметрию позвоночника таким простым способом: соединяли локотки и коленки по диагонали — правый локоток с левой коленкой и наоборот. Этот прием можно осторожно попробовать и молодым родителям, отмечая при этом, какая коленка или локоток сгибаются с большим напряжением.

Маме еще в роддоме стоит побеседовать с врачом или акушеркой, которые принимали у нее роды, чтобы узнать как можно больше о том, как протекали роды, какие приемы родовспоможения применялись и какие осложнения возможны. Это поможет ей ориентироваться при возникновении каких-либо болезненных симптомов у ребенка.

Многие из них может быстро снять специалист или сами родители под наблюдением врача. Например, при намечающейся кривошее (когда ребенок упорно поворачивает голову в одну сторону) помогает так называемый воротничок Шанца — приспособление из картона, обернутого ватой и марлей, которое надевают ребенку на шею. Каждый хирург знает, как его сделать.

При травме шеи используется укладка "бублик", — сетчатый бинт наполняют ватой и складывают в кольцо. В его углубление и укладывается голова ребенка.

Когда ребенок начинает ходить,

надо вни  
тому, как  
ли. Он во  
приподни  
гда дети  
ках, что я  
зываемо  
ности, ха  
ния про  
шейном

Иногда  
пят", бу  
вовнутр  
не в счет  
венна).

и все про  
— На  
только  
более с  
Саттаро  
дящие п  
ет" сигн  
знает, с  
ляться.  
правиль  
торые, е  
ры, буд  
этим бу  
ность.

Сост  
дошкол  
верить  
тов. Пу  
сдвину  
раз под  
тите в  
при эт  
голова  
ся ли в  
нению  
ребенк  
опуска  
блюда  
ем рук  
Опр  
искрив



надо внимательно приглядываться к тому, как он это делает. Становится ли он всей подошвой на пол или приподнимается на носочки? Иногда дети начинают ходить на цыпочках, что является симптомом так называемой пирамидной недостаточности, характерной для повреждения проводящих нервных путей в шейном отделе позвоночника.

Иногда малыши сильно "косолапят", буквально заворачивая ногу вовнутрь (небольшая косолапость не в счет, она для маленьких естественна). "Ничего, ребенок вырастет, и все пройдет", — думают родители.

— На самом деле эта проблема только перерастет в другую, еще более сложную, — уточняет доктор Саттаров. — Если нарушены проводящие пути, то мышца "не понимает" сигнала, идущего по нерву, и не знает, сжиматься ей или расслабляться. Отсюда и неуверенные, неправильные движения ребенка, которые, если не принять вовремя меры, будут закрепляться, а вместе с этим будет нарастать и асинхронность.

Состояние позвоночника у детей дошкольного возраста можно проверить с помощью несложных тестов. Пусть малыш встанет прямо, сдвинув ступни вместе, и несколько раз поднимет обе руки вверх. Обратите внимание, не изгибается ли при этом его тело, не клонится ли голова в сторону? Не задерживается ли в движении одна рука по сравнению с другой? Затем попросите ребенка несколько раз наклониться, опуская руки к полу, и еще раз понаблюдайте за его спиной и движением рук.

Определить, есть ли у ребенка искривление позвоночника, можно

и таким простым способом. Ребенку надо закрыть глаза и пройти несколько метров. По тому, в какую сторону он отклоняется и в каком положении держит тело и руки, можно судить о характере нарушений его позвоночника.

Очень наглядный тест — поочередное сведение ладоней за спиной: одну руку надо завести за спину сверху, а другую снизу, навстречу ей, потом руки меняют. С той стороны, где руки сводить труднее, явно имеется искривление позвоночника.

О травме позвоночника, полученной при родах, свидетельствует гипермобильный синдром, при котором суставы разгибаются сильнее, чем положено, из-за ослабления их эластичности. Этот недостаток заметней всего в локтевом суставе: в норме выпрямленная рука ровная, а при гипермобильном синдроме локтевой сустав выдается вовнутрь, и рука в этом месте образует перегиб.

Часто встречаются малозаметные асимметрии лица: один глаз чуть выше другого, одно ухо прижато к голове больше, чем другое, и т.д. Как узнать, с какой стороны отступление от природной нормы?

Виль Лукманович использует такой способ. Он кладет ребенка на кушетку, обхватывает его голову ладонями с двух сторон и просит... помычать. "В каком ухе сильнее мычать?" — спрашивает он у маленького пациента. Впрочем, этот вопрос он задает только для того, чтобы придать миниобследованию характер игры. Звук ясно ощущается ладонями. С той стороны, где есть искривление черепа, вибрации отсутствуют. Этот способ могут применить и сами родители.



Как рассказал Виль Лукманович, швы между костями черепа у младенца очень мягкие и подвижные, при давлении во время родов одни из них могут сдвинуться до самого края кости, другие, наоборот, разойдутся. Вот почему ухо "съезжает" или один глаз поднимается чуть выше другого. В то же время эластичность детского черепа позволяет корректировать выявленные дефекты. Но, конечно, этим может заниматься только специалист. А родителям Виль Лукманович предлагает такой легкий и безопасный прием коррекции.

Ребенок лежит на кушетке, мама держит его за головку, обхватив ее ладонями с двух сторон. Надо попросить малыша вдохнуть и после этого кашлянуть. В момент окончания кашля, то есть в момент резкого выдоха, надо легонько потянуть на себя головку ребенка, держа ее в ладонях. Этот прием выполняют несколько раз и повторяют в течение некоторого времени — до тех пор, пока вибрация "мм-мм" не будет отчетливо ощущаться в обеих височных костях.

Саттаров активно применяет произнесение звуков для диагностики и коррекции: пропевание "а-а-а" — для снятия стрессов и зажимов, "и-и-и" — для улучшения работы сердца, произнесение "нн-нн" — для проверки энергетической проходимости всех отделов позвоночника. Характер звука может многое сказать и внимательной маме. Какое "а-а-а" у ребенка — ровное, сильное или прерывистое, похожее на жалобу?

Вообще у каждого из нас свой характер звуковых вибраций, индивидуальна и потребность внутрен-

них органов в тех или иных звуках. Вот почему в старину большое значение уделялось выбору имени ребенка, который происходил не спонтанно, а в строгом соответствии с церковными святцами. Виль Лукманович рассказал мне, как подобрать имя ребенку и скорректировать не совсем подходящее для него цветом одежды, чтобы в организме всегда звучали нужные ему вибрации, но об этом я расскажу в другой нашей публикации.

Кстати, неправильное произнесение малышом каких-то звуков, заикание и другие дефекты речи так же возникают не случайно. Они связаны с нарушениями кровообращения голосового нерва в результате травм шейного отдела.

В школьном возрасте проблемой становятся не только речевые дефекты. Очень часто у школьников обнаруживают сколиоз (хотя доктор Саттаров выявляет его и раньше). Ребенку назначают лечебную гимнастику, но, по мнению Вили Лукмановича, она не поможет, если не устранена причина сколиоза — первичное нарушение позвоночника. Нельзя тренировать одинаково правую и левую стороны тела, потому что каждая нуждается в дифференцированной нагрузке. Единственно, что никогда не повредит при болезнях позвоночника — это потягивания и висы. Стоит понаблюдать за кошкой, чтобы понять, насколько эти движения естественны. Они прекрасно поддерживают и развивают гибкость позвоночника.

Виль Лукманович предлагает несложный способ для проверки, одинаковой ли длины ноги у ребенка. Положите ребенка на кушетку и попросите согнуть ноги в коленях и



очень ровно сдвинуть стопы, чтобы пятки и носки были на одной линии. Положите ему на колени линейку, а еще лучше прибор для измерения уровня — ватерпас. Если горизонтальная линия будет прямой, то никакой разницы в длине ног нет и стельки или иные ортопедические приспособления не нужны.

Так же осмотрительно нужно подходить к назначению очков при выявлении школьной близорукости. Довольно часто нарушения зрения происходят из-за венозного застоя, развивающегося в результате незамеченных травм шейного отдела позвоночника. Поэтому после посещения офтальмолога родителям целесообразно попросить врача направить ребенка, например, на реоэнцефалограмму. Это безвредное обследование поможет установить состояние кровообращения в сосудах головного мозга и шейных артериях, которое в случае необходимости можно улучшить, откорректировав

состояние позвоночника.

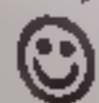
Я стала свидетелем любопытного эпизода. Закончив нашу беседу, Виль Лукманович начал работать с девочкой, у которой была сильная близорукость. Мама ждала ее в коридоре. Саттаров несколько раз сжал голову ребенка ладонями, потом нажал на какие-то точки возле глаз. Девочка, до того спокойно смотревшая на таблицу проверки зрения, вдруг так громко закричала: "Мама, мама!", что я от неожиданности вздрогнула. Примчавшейся на крик маме она, показывая на таблицу, радостно сказала: "Я вижу даже нижние строчки!".

Саттаров спокойно заметил, что ничего удивительного не произошло, просто еще раз подтвердилось, что многие болезни берут начало от нарушений позвоночника и асимметрий черепа. А их никогда не поздно исправлять. Но начинать лечение, конечно, лучше в раннем возрасте.

## ДИАЛОГИ

— Ты был на "Свадьбе Фигаро"?

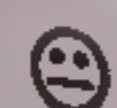
— Нет, я ограничился поздравительной телеграммой.



— Доктор, у меня депрессия!

— Лучшее лекарство — с головой окунуться в работу.

— Но я замешиваю бетон!



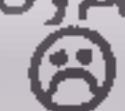
— Как называются эти духи? — спрашивает молоденькая девушка в магазине.

— "Интим".

— А эти?

— "Экстаз".

— Извините, а нет ли у вас чего-нибудь для начинающих?

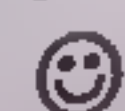


— Сколько вас тут работает?

— С начальником — десять.

— А без него?

— Никто.



— Мой жених до сих пор тянет со свадьбой.

— Да брось ты его! Представляешь, как он будет тянуть с разводом?



# РЕБЕНОК-ЛИДЕР



Пятилетний Ренат всегда и во всем хотел быть первым: не дожидаясь своей очереди на детсадовских утренниках, выкрикивал текст

стихотворения, вызываясь отвечать, не зная ответа, а когда при нем отмечали успех другого ребенка, злился и норовил его обидеть.



Нельзя сказать, чтобы мать не пыталась его образумить, однако ее увещевания Ренат пропускал мимо ушей, а когда она изредка повышала голос, злился еще больше. С лица мамы Рената не сходила беспомощная виноватая улыбка: ей было стыдно за сына, но она ничего не могла с ним поделать.

Как нетрудно догадаться, мы тоже попытались хоть немного приструнить мальчика. Однако наша строгость привела лишь к обидам и новым вспышкам агрессии. Вскоре мы поняли, что идем по пути, который уже прошла его мама: она в свое время тоже пыталась "власть употребить", но, столкнувшись с упорным сопротивлением сына, спасовала.

Как же обращаться с ребенком, который стремится к лидерству?

Прежде чем ответить на вопрос, уточним, что мы ведем речь не о настоящих лидерах, а о детях с явными или скрытыми претензиями на лидерство, которые им никак не удастся реализовать.

Настоящего лидера видно сразу. От "ненастоящего" он отличается в первую очередь тем, что у него не нарушена функция общения. Он умеет не только быть первым, но и ладить с людьми. И именно поэтому добивается своего.

Ребенок с завышенными претензиями на лидерство тоже обычно оказывается в центре внимания, однако это внимание со знаком минус. Как правило, он конфликтен, обидчив, плохо идет на компромисс. Такие дети часто бывают ябедами или занудами. Для них важнее всего доказать свою правоту. Рука об руку с завистью, которую подчас испытывает такой ребенок к другим детям,

идет ревность — он не терпит конкурентов.

Такое стремление к лидерству — свойство натуры, и проявляется оно очень рано.

От родителей часто приходится слышать: "Любому человеку хочется быть первым". Да, безусловно, никто не любит, когда его упорно отесняют на задний план, однако многие люди вполне довольствуются положением ведомых и совершенно не стремятся быть руководителями. Поэтому родителям нужно прежде всего объективно оценить, есть ли у их ребенка потребность в лидерстве. Если есть, появляется повод задуматься.

Кого обычно школьники признают лидерами? Отличников? Нет, их чаще всего считают зубрилами, подлизами и любимчиками. Да и драчунов, которые красуются, играя мускулами, дети не любят. Боятся, но не любят. Так кто же способен реально претендовать на роль лидера в детском коллективе? Обычно это тот, кто является душой компании, — смелый, веселый, инициативный ребенок, кто умеет налаживать контакт с окружающими и делиться с ними не только жвачкой, но и своей фантазией, знаниями. Поэтому ребят надо ориентировать на успех вместе с другими и для других.

Когда мы это поняли, нам стало легко работать с детьми, стремящимися к первенству. Мы не перестали бороться с их эгоцентризмом, но теперь, слегка "окорачивая" тех, кто бесконечно "якает", мы их и слегка превозносим.

Раньше мы говорили:

— Потерпи, Коля. Ты в прошлый раз выступал первым. Теперь очередь Наташи.



Теперь же мы говорим:

— Коля, ты сегодня будешь самым благородным и терпеливым. Как ты думаешь, ты сможешь пропустить вперед четверых ребят и не расстроиться? Так, значит, сможешь? Вот это да! Смотрите, ребята, какой Коля благородный! Ведь ему очень хочется выступить первым, но он согласился спокойно дожидаться своей очереди.

Мы стараемся как можно скорее сформировать у таких детей ощущение коллектива. Индивидуалисты по натуре, они не склонны к соперничеству. Наоборот, дух соперничества отделяет их от остальных. Конечно, можно и нужно внушать им, что завидовать плохо, что не надо всегда выскакивать вперед. Но гораздо продуктивнее, на наш взгляд, постараться расширить в их представлении категорию "мое". Чем больше людей окажется в нее включено, тем легче будет псевдолидеру стать настоящим лидером. Одно дело, когда ребенок видит в детях соперников, с которыми надо бороться, и совсем другое, когда он начинает считать их товарищами, в чем-то даже соратниками, которым он будет помогать.

Гордецу необходимо не только предоставить возможность для самоутверждения, но и помочь действительно стать реальным лидером. Однако и этого мало.

Нельзя забывать о страстной, активной натуре такого ребенка. Этих детей часто не устраивает лидерство на том поприще, которое взрослым кажется желанным или престижным. Быть первым в изостудии или в музыкальной школе и даже побеждать на соревнованиях по большому теннису — это, быть может,

для них маловато. Они хотят лидировать в деле, сопряженном с риском, например, быть первыми в секциях каратэ или в клубе рокеров. И здесь очень велика роль умных, чутких родителей. Важно не перегнуть палку ни в ту, ни в другую сторону: опасно втискивать лидера в слишком тесные для него рамки, но не менее опасно и давать ему полную свободу. А уж о собственных амбициях, воспитывая сложного в психологическом плане ребенка, следует забыть.

В этой связи хочется рассказать одну историю. Восемилетняя Инна сильно заикалась и поэтому, как правило, вообще не разговаривала с незнакомыми людьми. При первой встрече она наотрез отказалась отвечать на наши вопросы, смотрела исподлобья, и мы уже внутренне настраивались на тяжелую, изматывающую работу с проблемным ребенком. Однако на первом же занятии Инна преподнесла нам приятный сюрприз: она приняла участие во всех играх и явно наслаждалась ролью смелой, находчивой девочки. Мы распознали в ней скрытого лидера и соответственно этому построили с ней работу. В итоге с каждой неделей Инна становилась все бойчее, заикание постепенно исчезало. Довольные результатами, мы решили дать ей достаточно большую роль в детском спектакле. Инна была рада. И вдруг... Буквально через несколько репетиций к нам пришла ее мама и высказала недовольство тем, что у ее дочери слишком маленькая роль.

— Ей надо как можно больше говорить, а у нее всего каких-то три фразы! Дома она одна всю пьесу разыгрывает. Дайте ей побольше текста!



Она так горячо доказывала свою правоту, что мы в какой-то момент засомневались и заглянули в текст. Как и следовало ожидать, претензии оказались преувеличенными: Инна принимала участие в четырех сценах, и ее роль была достаточно многословной. Но лавры примадонны явно не давали покоя маме. Именно ей, а не Инне!

Окончилась эта история печально. Хотя нам удалось убедить маму, что девочка и так участвует в спектакле на пределе своих возможностей (ведь совсем недавно она вообще отказывалась говорить на людях!), домашняя "накачка" не прошла даром. Каково самолюбивому ребенку слышать, что его обделили, недооценили, принизили его таланты! Инна этого наслушалась вдоволь! Репетиции спектакля в присутствии чужих людей и так являлись для девочки значительной нагрузкой, а тут еще она получила психологическую травму, "сотворенную" руками самого близкого человека — мамы. Речь Инны резко ухудшилась, и она перестала к нам ходить.

Говоря о лидерстве, нужно затронуть и проблему, нередко возникающую в семье с несколькими детьми. Как правило, для самых младших создается режим наибольшего благоприятствования: им уступают и часто потакают. Очень многие привилегии и свободы, которых старшие добивались в упорной борьбе, младшим даруются просто так — за то, что они самые маленькие.

Привилегия быть баловнем семьи развивает у младшего чувство собственной неполноценности. Дело в том, что к четырем-пяти годам, когда у детей появляется отчетливо

выраженная потребность в самоутверждении, им часто уже не хочется получать все "на блюдечке".

— Я сам! — заявляет малыш и бывает очень доволен, если ему удастся проявить свою ловкость или изобретательность.

Но тут выясняется, что старший брат или сестра все это давно умеют и делают в сто раз лучше. Да еще при этом демонстрируют свое превосходство.

— Ты, малявка! — презрительно заявляет старший. — Ты только и умеешь, что пищать и ябедничать.

— Когда мне будет десять лет, — пытается утвердиться младший, — я тебе покажу!

— Ха! Тебе будет десять, а мне уже пятнадцать! Я всегда буду старше тебя и сильнее.

Дальнейшее развитие сюжета вполне можно предугадать. Но даже в тех случаях, когда отношения между старшим и младшим складываются благополучно, борьба за лидерство продолжается. И главная задача родителей не в том, чтобы, подобно рефери на ринге, разнимать соперников, а в том, чтобы помочь каждому из детей обрести свою нишу, в которой наилучшим образом раскроются их природные задатки. Желательно, чтобы эти ниши были совершенно различны. Тогда идея лидерства утрачивает смысл. Действительно, как, скажем, решить вопрос, кто лучше — физик или музыкант?

Не надо ждать, пока ребенок проявит себя в какой-нибудь секции или кружке, пока у него появятся ярко выраженные интересы или склонности. Тех, что уже проявились, вполне достаточно, чтобы "назначить" его в чем-то лидером. У маль-



чика живой подвижный ум? Пусть будет самым находчивым и сообразительным. А если он, наоборот, тугодум, долго примеривается, прежде чем начать какое-то дело? Что ж, можно взять на вооружение пословицу: "Поспешишь — людей насмешишь". Пусть этот ребенок будет самым обстоятельным и разумным.

Одна ваша дочь робкая, а другая смелая и вообще сорвиголова? Не проводите сравнения по принципу "кто храбрее". Лучше выделите в первой девочке впечатлительность, скажите, что она тонкая натура, возможно, будущая писательница или художница, а вторую хвалите за оригинальность идей, за то, что с ней не соскучишься и не пропадешь. С такой хорошо ходить в походы, она, наверное, станет великой путешественницей, поедет в дальние страны, будет изучать дикую природу. А потом можно почитать девочкам Дж.Даррелла или Э.Сетон-Томпсона и уверенно сказать, что когда-нибудь они объединят свои усилия и вместе напишут самую лучшую книгу о животных.

С ребенком, стремящимся быть во всем первым, полезно разыгрывать этюды. Вот один из них.

Хозяин пошел с собакой на соревнования. Он очень надеялся, что она займет первое место, но оказалось — только второе. Собака ужасно расстроилась и заявила, что немедленно хочет уйти домой. "Никогда! Никогда больше не буду участвовать в этих глупых соревнованиях!" — сердито бурчала собака. Как хозяин ее успокоит? Попробуйте вместе с ребенком найти правильный ответ. Это может стать первым шагом на пути преодоления индивидуализма ребенка-лидера.

**Б**ывает, выглянет после дождя солнце, и в густой мокрой листве сада засверкают, словно разноцветные бусины, ягоды. Красные, белые, агатовые — смородины; зеленые, бордовые, янтарные — крыжовника. Но не только красоту дарят нам хорошо знакомые смородина и крыжовник. Дарят они и здоровье

### Черная смородина

Этот вид смородины обладает не только превосходным вкусом, но и уникальными целебными свойствами. На Руси ее разводили еще в XI веке. Берега Москва-реки утопали в зарослях черной смородины. В старинных травниках и лечебниках сведения о лечебных свойствах этой ягоды встречаются уже в XV-XVI веках.

Для лечения используются ягоды, листья и почки черной смородины.

**Ягоды черной смородины** — рекордсмены по содержанию витамина C (до 1500 мг%), они содержат до 17% сахара, органические кислоты, пектиновые вещества, витамины  $B_1$ ,  $B_6$ , E, P, K, гликозиды, эфирное масло.

Черная смородина понижает кровяное давление, оказывает мочегонное, противоатеросклеротическое, болеутоляющее действие. Пектиновые вещества снижают деятельность вредных микроорганизмов, подавляют гнилостные процессы в желудочно-кишечном тракте, ослабляют воспалительные процессы, омолаживают кожу.

Ягоды и свежий сок черной смо-



# РАЗНОЦВЕТНЫЕ ЯГОДЫ

родины — прекрасное средство при нарушении обмена веществ, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и при гастрите с пониженной кислотностью, при болезнях печени, малокровии, гипертонии.

Кисель и отвар свежих ягод помогают при поносе.

Отвар сухих ягод рекомендуют пить при малокровии, гипертонии, ревматизме и кашле. Этот отвар оказывает также мочегонное потогонное действие.

Отвар свежих ягод. 2 ст. ложки ягод залить 1 стаканом воды и кипятить на маленьком огне 15 минут. Отвар процедить и принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Кисель. Ягоды вымыть, размять, добавить 1 стакан кипяченой воды, хорошенько отжать через марлю. Выжимки залить еще 3 стаканами воды, прокипятить минут пять, процедить. Развести в холодной воде 3 ст. ложки картофельного крахмала, влить его в полученный из выжимок смородины отвар, опять довести до кипения. В кисель влить отжатый сок, хорошенько размешать.

Отвар сушеных ягод. 2 ст. ложки ягод залить стаканом (200 мл) горячей воды, кипятить в течение 10 ми-

нут на слабом огне, настаивать 1 час, затем процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Листья черной смородины обладают потогонным, противовоспалительным и мочегонным действием. Они стимулируют функции коры надпочечников, способствуют выделению пуриновых веществ и мочевой кислоты, предохраняя нас тем самым от подагры и отложения солей.

Из листьев черной смородины готовят лечебные чаи. Они входят в различные фитосборы.

Заготовкой листьев лучше всего заниматься после сбора урожая, а с кустов дикой смородины молодые листья можно собирать и в период ее цветения. Сушить их следует в специальных сушилках или на открытом воздухе в тени.

Успокоительный чай. Взять 4 части цветов шиповника, 4 части листьев черной смородины, 1 часть листьев боярышника, 1 часть цветов кипрея. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка и настаивать 20 минут. Выпить до обеда в два приема. После обеда чай заварить снова и выпить также в два приема. Отвар оказывает не только успокоительное действие, но и снижает давление.

Настой против простуды. Взять 6



частей листьев черной смородины, 3 части зверобоя, 3 части красного клевера. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, накрыть, настаивать 30 минут. Пить в течение дня, предварительно процедив. Настой оказывает отхаркивающее действие, снимает боль в горле. Противопоказания: его нельзя применять женщинам перед месячными и в климактерический период, так как он оказывает вяжущее и кровоостанавливающее действие.

**Почки смородины** так же, как и листья, входят в витаминные сборы. Настойка почек оказывает легкое послабляющее действие.

Смородина используется и в косметических целях.

**Витаминная маска.** Сок черной смородины смешать с пшеничной мукой. Нанести эту смесь на лицо на 20 минут. Маска обладает тонизирующим и увлажняющим действием. Подходит для любого типа кожи.

**Тонизирующая маска.** Протереть лицо туалетной водой, смочить свежим соком черной смородины марлю, сложенную в несколько слоев, и положить ее на лицо на 20 минут. Затем умыться, обсушить лицо мягким полотенцем и нанести питательный крем. Это прекрасное средство для предупреждения дряблости кожи.

Смородину можно заготовить впрок — высушить листья и ягоды или приготовить из свежих ягод "сырое варенье" или сок. Тогда целую зиму вы будете получать необходимые для поддержания хорошего самочувствия витамины и питательные вещества.

**Черная смородина с сахаром.** Это, пожалуй, наиболее популярный способ заготовки черной смородины

на зиму. Посоветуем лишь не пропускать ягоду через мясорубку — из-за соприкосновения с металлом витамин С частично разрушается, а размельчать ее деревянной толкушкой. Сахара лучше класть поменьше, из расчета 1:1. Чтобы полностью растворить в смородине сахар, немного нагрейте всю массу на огне (но ни в коем случае не доводите до кипения!). Хранить такую смородину надо в холодильнике или в прохладном месте.

**Сок черной смородины.** Прогрейте ягоды над паром в течение нескольких минут, затем разомните их толкушкой или миксером и протрите через мелкое сито. Добавьте горячий сахарный сироп (соотношение воды и сахара 3:2). Разлейте в простерилизованные бутылки и плотно закройте пробками. Храните в прохладном месте при температуре не выше 5 °С.

Этот сок не только вкусный, но и лечебный. Его полезно пить при гастрите с пониженной кислотностью: по 2 ст. ложки сока, разведенного в стакане воды, 3 раза в день.

## Красная смородина

По содержанию витамина С красная смородина уступает черной, но ее ягоды содержат вещества, не менее полезные для человека. Это сахара, яблочная и лимонная кислоты (которых, кстати, больше, чем в черной смородине), витамин Р.

**Ягоды красной смородины** обладают способностью выводить из организма холестерин, тем самым препятствуя развитию атеросклероза, очень полезны при тромбофлебитах. Они также выводят из организма и мочекислые соли, что весьма важно при подагре.



Ее сок — отличное средство повышения аппетита и активизации деятельности кишечника. Он оказывает и потогонное действие, поэтому его рекомендуют пить при простудах.

Сок красной смородины. Вам потребуется на 1 кг ягод 1,5 стакана воды. Раздавить ягоды пестиком или размельчить миксером, добавить горячую воду (примерно 80°C) и поставить на маленький огонь минут на тридцать. Затем отжать и процедить. Разлить в бутылки или банки и пастеризовать при температуре 85°C: пол-литровые банки или бутылки — 10 минут, литровые — 15 минут.

Сок-ассорти. Сок красной смородины очень кислый, и не всем это нравится. Чтобы приготовить менее кислый сок, его можно смешать с соком более сладких ягод или фруктов, например малины и яблок. На 3 стакана сока красной смородины взять 1 стакан малинового сока и 2 стакана яблочного. Смешать и разлить в бутылки или банки (см. предыдущий рецепт).

Желе. Лучше всего готовить его из смеси соков красной и белой смородины. Из белой смородины получается наиболее крутое желе, красная же смородина дает красивый цвет.

Сначала надо приготовить сок из красной и белой смородины (см.

выше). Затем смешать соки и добавить сахарный песок (на 3 стакана сока 1 кг сахарного песка). Размешать полученную массу, подогреть на маленьком огне, но не доводить до кипения, разлить по стерилизованным горячим банкам. Банки плотно закрыть. Хранить в темном прохладном месте.

Красная смородина — прекрасное косметическое средство.



При веснушках и пигментных пятнах. Чтобы избавиться от веснушек и пигментных пятен, надо протирать лицо соком смородины утром и вечером.

Маска для сухой, увядающей кожи. Размятые ягоды красной смородины (примерно столовую ложку) смешать с кефиром или сметаной. Наложить эту массу на лицо на 20 минут, затем смыть и нанести питательный крем.

Крем из красной смородины. 4 ст. ложки ягод красной смородины аккуратно растереть с 4 ч. ложками растопленного костного мозга, 2 желтками, 3 ч. ложками меда и 2 ч. ложками растительного масла. Ос-



торожно, продолжая размешивать крем, добавить туда 1 ст. ложку камфорного спирта. Этот крем обладает отбеливающим действием и подходит для любой кожи. Хранить его следует в холодильнике.

### Крыжовник

Крыжовник, как и смородина, обладает *целебными свойствами*. Ягоды его богаты пектинами, органическими кислотами, витаминами группы В и С, минеральными веществами — калием, натрием, магнием, фосфором, железом.

Крыжовник незаменим при диетическом питании, при дефиците в организме железа, меди и фосфора. Врачи рекомендуют крыжовник и при нарушенном обмене веществ, особенно при излишней полноте. В крыжовнике содержатся биологически активные вещества, которые предупреждают образование тромбов в кровеносных сосудах, а также препятствуют внутренним кровоизлияниям в сердечной мышце и коре головного мозга.

В народной медицине используются слабительные, желчегонные и мочегонные свойства крыжовника. Отвар плодов рекомендуют при расстройствах желудка, при поносе, желудочных коликах. Его полезно пить и при малокровии. Настой листьев крыжовника назначают при туберкулезе легких, семена используются при менструальных нарушениях.

Отвар из крыжовника. 3 ст. ложки ягод крыжовника залить стаканом кипятка и кипятить 10 минут. Затем остудить и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день с сахаром.

Крыжовник полезно есть свежим. На зиму из него можно приго-

товить вкусные компоты, сварить ароматное варенье, его сок идет на производство высококачественного вина.

Компот из крыжовника. Готовить его следует трехкратным заливом. Прежде всего надо наколоть ягоды. Затем засыпать их в банки (на треть объема), добавить сахар (из расчета 1,5 стакана на литровую банку). Залить кипятком и оставить на 5 минут. Затем, используя специальную пластмассовую крышку с дырочками, слить получившийся сироп обратно в кастрюлю, снова прокипятить и опять залить в банку. Повторить еще раз весь процесс. Получается трехкратный залив. После последнего залива банку закатать.

Для улучшения вкуса и цвета в компот можно добавить красную смородину, мяту, мелиссу.

Варенье из крыжовника. Для него нужны крупные твердые ягоды. С помощью шпильки или проволоки вынуть из каждой ягоды сердцевину с зернышками. Приготовить отвар вишневых листьев, на этом отваре сварить сироп (на 2 стакана отвара примерно 1-1,3 кг сахара). Залить кипящим сиропом очищенные ягоды и оставить на 12 часов. Варенье варить в 3 приема, каждый раз давая полностью остыть. Готовность определяется, как обычно, по капелке, не растекающейся на блюде.

Маринованное ассорти. Взять крыжовник, вишню и черную смородину в равном соотношении. Уложить ягоды в банки и залить кипящим маринадом. Для маринада взять 0,5 л воды, 0,25 л уксуса, 0,5 стакана сахара. Если хранить в холодильнике, банки с ассорти можно не закатывать, а плотно закрыть полиэтиленовыми крышками.



Генри Г. Бизлер,  
доктор медицины, США

ПИТАНИЕ

## Еще раз о МОЛОКЕ



Фото Юр. Ермолина

О молоке написано много. Мнения об этом продукте порой диаметрально расходятся: одни с жаром говорят о его пользе, другие с не меньшим энтузиазмом советуют не пить его совсем. У американского врача Ген-



ри I. Биэлера свой, весьма любопытный взгляд на молоко как на продукт питания. В своей медицинской практике он с успехом использовал сырое натуральное молоко и его продукты при лечении надпочечников, печени, для восстановления клеток. Доктор Биэлер — энтузиаст здорового питания. Итогом его пятидесятилетней деятельности стала книга "Продукты — ваши лучшие лекарства", в которой он, в частности, уделил внимание и молоку

### Молоко натуральное и пастеризованное

Молоко всегда занимало особое место в питании человека. Из всех натуральных продуктов оно ближе всего к совершенству. Это наилучший источник протеинов как для взрослых, так и для детей, особенно грудных. У него приятный вкус, оно легко пьется, и поэтому его часто употребляют для утоления жажды. Однако делать этого не следует, так как молоко — продукт питания, а не напиток.

Среди натуральных продуктов молоко является одним из самых чувствительных к изменению температуры. Даже непродолжительное хранение молока в холодильнике лишает его части витаминов и нарушает его органическую структуру. А кипячение и пастеризация молока превращают его не только в бесполезный, но даже вредный, вызывающий гниение в кишечнике продукт, с которым с трудом может справиться печень. Когда на нее льется поток теплого молока, я как будто слышу ее отчаянный крик: "Пощадите!". Вот почему природа позаботилась о том, чтобы молоком питались "от груди ко рту". Тогда его свежесть и полезные свойства полностью сохраняются.

К сожалению, усилия человека, направленные на увеличение сроков

хранения молока, привели к тому, что его питательная ценность снизилась. Это характерно для пастеризованного, концентрированного, порошкового, сгущенного молока.

Несмотря на все почтение к Пастеру, опытные педиатры считают, что пастеризованное молоко вредно для детей, особенно грудных. Если такое молоко, входящее в молочные смеси, является основным источником питания для ребенка, то он плохо развивается и бывает подвержен различным болезням. Пастеризованное молоко не свертывается в желудке и вызывает в кишечнике гниение, в то время как сырое молоко, свертываясь, превращается в простоквашу, которая легко усваивается.

Влияние пастеризованного молока на организм исследовалось и на животных. Вот какой опыт был проведен на телятах-двойняшках. Один из них сосал вымя, а другого кормили пастеризованным молоком. Первый теленок развивался хорошо, а другой погиб, не достигнув и двух месяцев.

Почему же многие грудные дети чувствуют себя хорошо, несмотря на ненатуральное питание? Потому, что у них здоровая печень и здоровые надпочечники. Но позже, между 3 и 6 годами, их начинают одолевать частые простуды, хронические насморки и другие болезни.



## О материнском молоке

Кишечный тракт грудного ребенка рассчитан на использование материнского молока как оптимального продукта питания.

Интересно сравнить работу кишечника грудного ребенка, питающегося материнским молоком, и ребенка, получающего пастеризованное молоко, изготовленное для детского питания. Испражнения и моча у первого малыша почти не имеют запаха, не раздражают кожу. Его пот тоже не имеет запаха. А у ребенка, которого вскармливают пастеризованным молоком, расфасованным в пакеты, испражнения имеют неприятный запах и вызывают раздражение кожи. При анализе в моче такого ребенка обнаруживались гнилостные остатки протеинов. За свою пятидесятилетнюю практику я убедился: пастеризованное молоко и детские молочные смеси могут вызывать у ребенка понос, запоры и аллергию. Чтобы предотвратить запоры, производители детского питания подслащивают его искусственными сахарами. Но это лишь увеличивает кислотность и ферментацию, приводит к газообразованию, колитам и выделению токсичной мочи.

Натуральное коровье молоко в отличие от материнского содержит больше протеинов и кальция и меньше сахара, чем это требуется для грудного ребенка. Это необходимо учитывать при приготовлении детского питания из натурального коровьего молока. Но зачем заниматься таким сложным делом! Не

пришло ли время снова открыть старую истину: как бы ни хороши были искусственные смеси, грудь матери является самым совершенным источником питания для грудного ребенка. Вспомним изречение уважаемого Оливера Венделла, который сказал, что "добрая пара молочных желез матери превосходит оба полушария головного мозга самого эрудированного профессора в искусстве составления питательной жидкости для грудного ребенка".

### Если беспокоит печень...

Когда печень работает нормально, то сырое натуральное коровье молоко не приносит вреда, так как его протеины легко усваиваются организмом. Хочу особо подчеркнуть, что речь идет именно о сыром натуральном, а не о пастеризованном молоке. Но когда функции печени ослаблены, тогда начинаются проблемы.

Если выделения печени и желчь токсичны и имеют кислую реакцию, то простокваша, которая обычно образуется в желудке, становится не мягкой и хлопьеобразной, а твердой и плотной, как резина, что приводит к несварению и запору. Сыворотка, имеющая щелочную реакцию и содержащая много кальция, нейтрализуя кислоту желчи, превращается в белое кашеобразное вещество, которое может закупорить желчные протоки, осесть в желчном пузыре и легко спровоцировать образование камней. Это же вещество является одной из причин белого налета на языке и дурного запаха изо рта.

Наш язык — это барометр здоровья нашей печени. Белый слой, об-



разующийся на языке, отечность, покраснение бугорков свидетельствуют об определенных стадиях плохого состояния печени. В таких случаях надо быть особенно осторожным при употреблении молока. В основном это касается людей, которые не так уж молоды.

Сырое натуральное молоко при его разумном употреблении является и хорошим продуктом питания, и хорошим лекарством. Это источник одного из лучших протеинов для восстановления клеток. Еще Гиппократ предписывал сырое молоко для лечения туберкулеза. Оно используется и при лечении заболеваний, связанных с истощением надпочечных желез.

Я в течение полувека использовал сырое молоко для лечения людей и ни разу не пожалел об этом. Но нужно помнить, что лечение молоком подходит не всем. Реакция пациентов зависит от состояния печени, которое можно определить путем осмотра языка и по анализу крови.

Чистое сырое молоко, приготовленное с соблюдением требований гигиены, не нуждается ни в какой пастеризации. Доказательством этому является блестящее качество сырого молока, которое имеет сертификат. Такое молоко следует использовать всякий раз, когда имеется возможность его купить.

Подготовила Мария Пухова

## диалоги

— Доктор, я постоянно слышу голоса...

— Ну и что же они вам говорят?

— Не пойму, ведь я глуховата.



— Почему ты такой грустный?

— Да жена уезжает на три недели...

— Я тебя не понимаю...

— Но если я не буду грустным, она передумает!



— Почему вы все время меня толкаете? — возмущается дама в автобусе.

— Послушайте, в такой тесноте выбирать не приходится!



— Неужели из-за этой картины ты притащила меня в Париж? — воз-

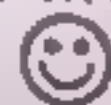
мущается муж, стоя возле "Моны Лизы" в Лувре. — Да ведь точно такая же висит в нашей спальне!

— Теперь вижу. Наша даже лучше, и рамка богаче!



— Почему вы так поздно заявили о краже? Вы же сами сказали, что воры перевернули всю квартиру вверх дном!

— Да, но сначала я думала, что это мой муж искал чистую рубашку.



— Ты хочешь на мне жениться, потому что мне достались квартира и машина от бабушки?

— Да что ты, дорогая! Это просто смешно. Я бы женился на тебе в любом случае, от кого бы они тебе ни достались.



# Поможем друг другу

## Просьбы читателей

✍ "Моей маме 76 лет. У нее больное сердце (ишемическая болезнь, стенокардия, сердечная астма), пиелонефрит, большой камень в почке. В последнее время очень беспокоит атеросклероз нижних конечностей: сильные боли в ногах, язвы. Из-за неудачного лечения она недавно перенесла микроинфаркт. Пока он не зарубцуется, больную ногу не лечат. Очень прошу тех, кто сталкивался с подобными проблемами, помочь нам практическими советами".

680028 г.Хабаровск,  
ул.Калинина, 122-13, Ершова О.М.

✍ "Мне 45 лет. Примерно 13 лет назад я начала покашливать. Сейчас сухой, изнуряющий кашель не дает мне нормально жить и работать. Диагноз — дискинезия бронхов и трахеи. Патологический процесс прогрессирует. Пока все, что предлагали врачи, не помогало. Может быть, кто-нибудь из читателей знаком с этим заболеванием и не откажется помочь мне советом. Буду очень благодарна".

170043 г.Тверь, б-р Гусева, 39-111  
Андреева Т.И.

✍ "Два года назад после гриппа у меня началось осложнение — воспаление основной придаточной пазухи носа. Антибиотики и физиопроцедуры не помогли, ингаляции с содой, картофелем и лекарственными травами — тоже. Слизистые выделения из носоглотки до сих пор изводят меня. Врачи объясняют это тем, что носовая пазуха у меня расположена очень глубоко и поэтому труднодоступна. Может быть, кто-нибудь знает действенные способы лечения моего заболевания? Буду благодарна за помощь".


622049 Свердловская обл.,  
г. Н.Тагил, Уральский пр-т, 70-344  
Колымагина Т.Б.

✍ "В 11 лет моя дочь (ей сейчас 37) заболела элифантиазом (слоновостью). Из-за постоянного застоя лимфы у нее сильно увеличилась сначала одна нога, а затем и вторая. Никто не смог ей помочь. Теперь это же забо-



лечение началось у моей 14-летней внучки. Оно довольно редкое, но неужели ничего нельзя сделать? Если кто-нибудь знает, где его успешно лечат, напишите нам, пожалуйста! Я еще не потеряла надежду, очень надеюсь на советы добрых людей".

626440 г. Нижневартовск, ул. Дзержинского, 15-72, Петрищева Т.И.

 Напоминаем читателям, что помочь им в выборе места лечения могут сотрудники бесплатной Федеральной медицинской справочно-информационной службы. Такие услуги эта служба оказывает не только москвичам, но и жителям других городов России. Если вы пошлете ту-

да выписку из истории болезни с результатами обследований, вам дадут квалифицированный совет, куда лучше обратиться с вашим заболеванием.

✉: 107067 Москва, Преображенская пл., д. 7а, строение 1 ☎: (095) 964-84-01, 964-84-03, 964-84-13

### Советы читателей

Травы от колита. От этого заболевания (а оно у меня протекало тяжело) я избавилась микроклизмами. Делала их каждый вечер перед сном. Запаривала травы: тысячелистник, крапиву жгучую и подорожник с семенами — по 2 ст. ложки (с верхом) каждой травы на 0,5 л воды. Настаивала 3-4 часа, процеживала. Затем добавляла в настой 10-15 капель пихтового масла и подогревала так, чтобы он был теплым. Набирала в спринцовку 150-200 мг раствора и вводила его в прямую кишку. Чтобы жидкость прошла по всему кишечнику, нужно встать на колени, опереться на локоть одной руки, а другой делать массаж живота в течение 15-20 минут. Постарайтесь удерживать настой в кишечнике несколько часов, а еще лучше до утра. Делать такие клизмы нужно до тех пор, пока болезнь не отступит. Очень надеюсь, что этот способ лечения подойдет читательнице Т.В. Рожковой, болеющей язвенным колитом (Д.И. Матолинец, Иркутская обл.).

Средство от бессонницы. По моему опыту, заснуть легче всего в "позе лягушки". Нужно лечь на живот, голову положить ухом на низкую подушку (грудь не должна подниматься высоко), ноги вытянуть вдоль кровати, а руки, согнув в локтях, свободно расположить по обеим сторонам головы. Может быть, сначала голове будет неудобно, но во время сна она сама займет подходящее положение. Эта поза хорошо расслабляет мышцы, нервную систему, а также помогает при остеохондрозе (Василий Доленко, Башкортостан).


Целебные фитосвечи. Когда-то я вычитала в журнале "Будь здоров!", как изготовить специальные свечи для очищения ушных проходов. Я ставила ушные свечи маме: из-за давних отитов у нее часто бывали боли в ушах, к тому же она стала плохо слышать. Свечи мы готовили из бинта, пропитанного вощком, одним концом ставили их в уши, другой конец поджигали. Во время этой процедуры дым глубоко прогревает ушные проходы, в результате и боль проходит, и слух улучшается. Недавно в лавке оздоровительных товаров мне по-



пались готовые ушные "Фитосвечи". Они бывают разными — с экстрактом прополиса, лечебными травами, эфирными маслами. Эффект от первой же процедуры оказался очень сильным. Пока свечи горели, мама ощущала приятное тепло. А когда после процедуры мы разрезали оставшиеся кончики свечей, то нашли в них и серные пробки, и какие-то частицы веществ неизвестного происхождения. Всё это свеча "вытянула" из ушей. Мама не только стала лучше слышать, но и в голове у нее, как она сказала, прояснилось. Я проделала ей весь курс из шести процедур. После этого уши у нее перестали болеть, шум в них уменьшился. Кроме того, прошел хронический насморк, улучшился сон. Уверена, что эти чудесные свечи помогут многим читателям журнала (Светлана Солодовникова, г.Москва).

### Советы специалистов

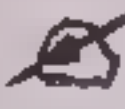
Вопрос — ответ

 "Недавно впервые в жизни, в 40 лет, мне сделали ЭКГ. И сразу же выявили патологию — гипертрофию левого желудочка. Насколько серьезно это нарушение? Районный терапевт не придал ему значения".

В.Я.Баранова, г.Белгород

Кардиолог А.М.Гофман:

— Гипертрофия желудочка — это расширение полости сердца и утолщение стенок за счет миокарда (сердечной мышцы). Основная причина гипертрофии — неадекватная нагрузка на сердце. Последствием этого, пока незначительного, нарушения может стать развитие хронической сердечной недостаточности. В целях профилактики надо в первую очередь следить за давлением и не допускать его повышения. А кроме того, надо тренировать сердечную систему с помощью дозированной циклической нагрузки (медленный бег, ходьба, плавание, ходьба на лыжах).

 "Моя мама (ей 55 лет) три года назад перенесла операцию по поводу рака груди. К счастью, обследования после операции не показывают ухудшения. Мы очень надеемся, что ее снимут с онкологического учета. Когда это может произойти?"

М.И.Кузнецова, г.Москва

Онколог Г.Г.Рабаев:

— К сожалению, онкопроцесс может рецидивировать и позже. Самый длительный из описанных в научной литературе промежуток — 27 лет. Увы, даже многолетний период без рецидивов не дает гарантии, что их никогда больше не будет. Именно поэтому онкологические пациенты не снимаются с учета в онкодиспансере до конца жизни. С другой стороны, это совершенно не значит, что процес будет продолжаться. Болезнь действительно может отступить навсегда. Диспансерное наблюдение необходимо для того, чтобы не пропустить возможный рецидив и вовремя принять меры. Надо надеяться, что с вашей мамой этого не произойдет. А если, не дай бог, случится, то не будет упущено время и лечение окажется таким же успешным, как и три



года назад. Ни в коем случае не пренебрегайте диспансерным наблюдением, сколько бы лет ни прошло.

✍ "Врачи подозревают у моего годовалового ребенка железодефицитную анемию и настаивают на том, чтобы лечить его препаратами железа. Я очень боюсь, что они ошибаются в диагнозе, а давать гемофер на всякий случай не хочу. Как проверить точность диагноза?"

Марина Яковлева, Балашиха

Гематолог А.И.Ермаков:

— Чтобы определить, действительно ли анемия вызвана дефицитом железа, необходимо, помимо уровня гемоглобина, определить количество эритроцитов и цветовой показатель. Важно выяснить и каково содержание железа в сыворотке крови. Если окажется, что уровень железа и гемоглобина снижены, а количество эритроцитов нормальное, то анемия действительно железодефицитная. Однако у детей это редкость. Возможно, при анализе крови, сделанном вашему ребенку, была допущена ошибка. Поэтому для начала лучше сдать его еще раз.

В подготовке ответов на вопросы читателей нам помогают сотрудники бесплатной информационной службы в Интернете (сайт [www.03.ru](http://www.03.ru)).



### Адреса травников

Многие наши читатели хотят выращивать лекарственные травы на садовом участке или дома. Предлагаем на выбор целебные растения: алтей, аралия манчжурская, сабельник, тысячелистник, расторопша, бедренец, калган, копытень, окопник и др.

Если вы отправите в редакцию запрос на нужное вам растение, вам будут бесплатно высланы адреса людей, располагающих этим посадочным материалом. Укажите названия растений (не больше 7) и вложите подписанный конверт для ответа на каждое письмо-запрос. Письма с запросами отправляйте по адресу: 107005 Москва, ул.Бауманская, д.58, корп.5. На конверте сделайте пометку: "Адреса травников".

Тем, кто хочет выращивать целебные и редкие растения в комнате, предлагается такой список (услуга платная): гуайява и папайя, розмарин и лавр, пассифлора и мурайя, цитрусы, кофе, инжир, гибискус, гардения, аукуба и др.

Банк данных коллекционеров растений оказывает помощь в поиске редких растений. Высылается общий список растений. В письме обязательно укажите, какие растения вас интересуют, вложите конверт для ответа.

Запрос отправляйте по адресу: 121059 Москва, а/я 38, Битунов В.В.

Интернет: <http://pcdb.webzone.ru>



# ВАСИЛЬКОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Кому из нас не знакома синяя россыпь васильков в пшеничном или ржаном поле — привычная глазу картина покоя и простора! Как только не называют в нашем народе это растение — лоскутница, волошка, синька, синецветка. С давних времен радует оно людей, даря им скромные, неброские и милые цветы. Даже в гробнице Тутанхамона среди несметных богатств археологи нашли веночек из васильков. В Японии василек символизирует простоту, правду, верность, в Европе — веселье, красоту жизни, доверие.



Научное название "центауре" (*Centaurea cyanus* L.) дано васильку Карлом Линнеем. Это название связано с древнегреческим мифом, согласно которому кентавр (центавр), легендарный получеловек-полулошадь, излечился соком василька от раны, нанесенной ему Гераклом. Римляне рассказывали другую поэтичную легенду об этом цветке. Прекрасный синеглазый юноша по имени Цианус очень любил синий цвет и носил только синие одежды. Флора, богиня цветов, весны и юности, разгневалась на него за то, что он пренебрегает другими красками, которыми она так щедро наделила цветы и деревья, и превратила его в синий цветок — василек. Отсюда еще одно название василька — "цианус", то есть синий.

Существует около 700 видов васильков, есть среди них и фиолетовые, и белые, и желтые, и даже черные, но особенно любим синий. Василек синий — лекарственное растение. В старину настоем этих цветов лечили глазные болезни. Древнеримский врач Гален использовал его для исцеления от болезней почек и мочевыводящих путей. На Руси василек сначала применяли как мочегонное, желчегонное и противомикробное средство, а затем обнаружили в нем потогонное и успокаивающие свойства. Собирают цветки василька синего в июне-августе. Чтобы они не по-



теряли синий цвет, их сушат в защищенном от солнца месте, например на чердаках с хорошей вентиляцией. Упаковывают высушенные цветки в хлопчатобумажные мешочки и хранят в темном месте — на свету цветки белеют и теряют свои лечебные качества.

Эфирное масло из цветков василька пока не выделено, однако оно придает цветкам целебные свойства, также, как и гликозиды, витамины и минеральные вещества (калий, магний, железо, цинк, селен), содержащиеся в них.

В домашних условиях из цветков василька готовят настои и чай.

Васильковый настой. Чайную ложку измельченных, только что собранных или высушенных цветков заливают стаканом кипятка и настаивают полчаса в темном месте, хорошо укутав емкость. Принимают в теплом виде по 1/3 стакана — при гломерулонефрите, пиелонефрите и других заболеваниях почек как противовоспалительное и легкое обезболивающее средство.

Васильковый чай. Это профилактический, очищающий организм от токсинов и шлаков чай. 1/2 ч. ложки измельченных цветков заваривают 1 л кипятка, настаивают, хорошо укутав емкость с чаем, и пьют с сахаром по стакану в день.

Микстура из васильков. Ее готовят для тех же целей, что и васильковый чай. Чайную ложку измельченного корня лакрицы заваривают стаканом кипятка, кипятят на медленном огне под закрытой крышкой 5 минут, затем добавляют чайную ложку медвежьих ушек и кипятят еще 5 минут. В кипящий отварсыпают чайную ложку цветков василька, выключают огонь и настаивают

микстуру не менее 30 минут. Процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Мочегонный чай из василька  
Смешивают 1 часть цветков василька синего, 1 часть корня солодки, 3 части листа толокнянки. Столовую ложку этого фитосбора заваривают стаканом кипятка, настаивают, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 4-5 раз в сутки за полчаса до еды.

Мочегонный фитосбор с васильком №1. Смешивают 2 части листьев толокнянки, 1 часть корня петрушки, 1 часть березовых почек, 1 часть листьев вахты трехлистной, 1 часть корней девясила. 1 ст. ложку этого сбора заваривают двумя стаканами воды. После того как смесь прокипела на слабом огне под закрытой крышкой, в нее добавляют 1 ч. ложку цветков василька. Содержимое настаивают, хорошо укутав, не менее 30 мин. Принимают перед едой в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день.

Мочегонный фитосбор с васильком №2. Смешивают 10 г цветков василька, 10 г кукурузных рылец, 5 г травы хвоща полевого, 15 г березовых почек и 15 г листьев толокнянки. Весь фитосбор заваривают 1 л кипятка и кипятят 2-3 минуты, настаивают, процеживают и в течение дня выпивают всю эту дозу несколькими порциями за полчаса до еды.

Настой полыни и василька. Горечи, присутствующие в васильке, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, поэтому он полезен при многих заболеваниях органов пищеварения. Особенно эффективен в этих случаях взятый в равных частях трава полыни и цветки василька. 1 ст. ложку смеси заваривают стаканом кипятка, хорошо укутывают и



дают настояться. Принимают настой полыни и василька синего по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Васильковая ванна. Содержащиеся в васильке эфирные масла и гликозиды хорошо снимают усталость. Васильковую ванну принимают, чтобы снять усталость и тонизировать организм. Полстакана цветков василька вместе с корзиночками заваривают 1/2 л кипятка, оставляют в закрытой посуде на полчаса, процеживают и выливают настой вместе с цветками в приготовленную ванну с температурой воды 36-37°C. Принимают ванну 10-15 минут.

Васильковый настой при глазных заболеваниях. Настой василька синего помогает при различных воспалительных заболеваниях глаз, например при блефарите (воспалении края века) и воспалении слезного мешочка, когда начинается непрерывное слезотечение и глаза краснеют. 1-2 ч. ложки подсушенных цветков заваривают стаканом кипятка, настаивают час и процеживают. С полученным настоем делают примочки.

Фитосборы с васильком при конъюнктивите. При конъюнктивите очень полезно промывать глаза настоем взятых поровну цветков василька и цветков бузины черной. 3 ч. ложки смеси настаивают 20-30 минут в стакане кипятка в теплом месте, фильтруют через вату. К настою добавляют 20 капель спиртовой настойки дурмана вонючего.

Для лечения конъюнктивита рекомендуют и другой рецепт. Взять поровну цветки василька, траву льнянки обыкновенной и цветки бузины черной. 15 г смеси залить двумя стаканами кипятка и настаивать ночь. Процедить и использовать для

промывания и закапывания в глаза, а также для компрессов.

Васильковый чай при бессоннице. Гликозиды и эфирные масла василька обладают снотворным эффектом без всяких побочных действий. Поэтому слабый васильковый чай является прекрасным средством от бессонницы. Кроме того, такой чай успокаивает нервную систему, временно придавая бодрость и силы.

Кстати, при нервном возбуждении, плохом настроении, раздражительности полезно гулять по васильковому полю — нервное истощение василек лечит лучше всяких докторов.

И напоследок — два любопытных случая из моей практики. Один из моих пациентов очень сильно страдал из-за остеохондроза позвоночника, его донимали мучительные боли в шейно-грудном отделе. Он ходил по врачам, лечился в стационаре, но ничего не помогало, болезнь прогрессировала. Тогда я посоветовал ему пить слабый васильковый чай. Через месяц боли в области позвоночника исчезли, как и головная боль, и тремор рук. Кроме того, его перестала беспокоить стенокардия.

У пожилой женщины, которая долго и безнадежно лечилась от пяточной шпоры, применяя и физиотерапию, и ультразвуковую терапию, заболевание исчезло после двух месяцев строгого вегетарианского питания и употребления василькового чая.

Если вы решили лечиться с помощью цветков василька и хотите заготовить его сами, собирая его, старайтесь срывать не весь цветок, а его краевые, самые темные лепестки, именно они обладают наиболее целебными свойствами.



Елена Воронкова,  
главный врач гомеопатического  
центра "Аконит"

ТЕРАПИЯ

## ГОМЕОПАТИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД



Пациенты гомеопатического центра "Аконит" — в основном люди пожилого возраста, и заболеваний у них с годами накапливается немало. Обращаются они в наш центр, как правило, уже пройдя нелегкий путь от обычной поликлиники до медицинских центров разного уровня и затратив на это немало времени, душевных сил и, конечно, денег. По-

этому в их вопросах, лечится ли данное заболевание гомеопатией и есть ли гарантии выздоровления, ощущается легкий налет недоверия, который исчезает после первой же консультации по телефону. Наш будущий пациент вновь обретает надежду, и наша задача — ее оправдать. С этой задачей мы справляемся успешно, о чем свидетельствуют



терапия  
Я:  
ХОД

результаты девятилетней работы  
нашего центра.

В очень сложных случаях мы наблюдаем пациента длительное время — годами. Проводим дополнительные обследования, бесплатно консультируем, собираем консилиумы, на которые приглашаем специалистов из других ведущих клиник. Итог лечения обязательно бывает положительным — мы просто не имеем права разочаровывать наших пациентов. И после окончания курса они всегда могут рассчитывать на нашу помощь, совет, поддержку. Обычно у нас лечатся целыми семьями и даже коллективами — ведь если кто-то почувствует на себе реальные результаты нашей работы, то обязательно расскажет о нас близким, друзьям, знакомым.

При обращении в гомеопатический центр "Аконит" нет необходимости проходить предварительное обследование, так как для точной диагностики и индивидуального подбора гомеопатических препаратов мы проводим полное компьютерное электропунктурное обследование по методу Фолля. Этот метод абсолютно безвредный и безболезненный. Он позволяет определить, как работают все органы и системы, дает точное и объективное представление об их функциональной нагрузке, помогает сделать выводы об уровне биологического здоровья человека в целом. Выявляются не только заболевания, уже имеющие клинические проявления, но даже скрытые патологические процессы.

Используя данные этого обследования, можно сразу проверить, подойдет ли конкретный гомеопатический препарат пациенту. Этот метод позволяет проследить процесс

выздоровления в динамике — при правильных назначениях электропунктурные показатели постепенно приходят к возрастной норме. Это очень важная информация для лечащего врача. Все результаты обследования (распечатки с подробными описаниями) выдаются на руки пациенту.

Врачи, работающие в центре "Аконит", имеют большой опыт, они состоят в Российском гомеопатическом обществе, постоянно участвуют в международных симпозиумах и семинарах, ведут большую научную и педагогическую работу. Но самое главное — они чуткие и внимательные люди.

В нашем центре успешно лечат самые разные заболевания. Чаще всего к нам обращаются с остеохондрозами, радикулитами, артрозами. Мы снимаем болевой синдром, налаживаем водно-солевой обмен, в результате чего постепенно рассасываются отложения солей в суставах и позвоночнике.

Лечим гипертонию, заболевания сердца, атеросклероз (снижение памяти, головокружения, головные боли, шум в ушах). Восстанавливаем больных после инсультов и инфарктов. Прекрасно поддаются лечению средствами гомеопатии глаукома и катаракта. Самочувствие пациентов после курса лечения гомеопатией улучшается настолько, что они даже прекращают принимать привычные таблетки. Положительные результаты лечения ощущаются не только самими больными, они подтверждаются данными лабораторных и клинических методов обследования.

Одно из главных достоинств гомеопатии заключается в том, что



она лечит не болезнь, а больного. У одного и того же человека может быть множество заболеваний — болезни сосудов, сердца, нервной системы, суставов. Врач-гомеопат лечит организм в целом и, учитывая все взаимосвязи между органами и системами, индивидуально подбирает несколько гомеопатических препаратов, которые помогают вернуть человеку здоровье.

В последнее время возросло число пациентов, и взрослых и детей, с различными нервно-психологическими проблемами. Они жалуются на возбудимость, слезливость, раздражительность, плохой сон, тревожность, мнительность, страхи, депрессию, нервные тики, энурез, заикание. Во всех этих случаях гомеопатическое лечение очень эффективно — результаты ощущаются уже через неделю. Причем, в отличие от привычных таблеток, гомеопатические препараты не дают побочных действий — сонливости, разбитости, позволяют вести привычный образ жизни.

Женщинам мы помогаем избавиться от миом матки, эндометриоза, дисфункций и кист яичников, хронических воспалений придатков, молочницы, нарушений менструального цикла, различных недомоганий климактерического периода (в том числе от остеопороза и слабости сфинктера мочевого пузыря), мастопатии. А мужчинам — вылечить простатит и, не прибегая к операции, избавиться от аденомы предстательной железы. Курс лечения простатита — 2-3 месяца. Лечение аденомы более длительное — примерно 6-8 месяцев.

Гомеопатия прекрасно лечит любые заболевания щитовидной желе-

зы и сахарный диабет. Но при этих болезнях надо настроиться на достаточно долгий срок приема лекарств на фоне постепенной отмены гормональной терапии. Зато, если ставить задачей полное выздоровление, альтернативы гомеопатическому лечению этих болезней просто не существует.

В нашем центре успешно лечат и заболевания органов пищеварения, болезни почек, легких, кожные болезни, аллергии.

Вот для примера две типичные истории болезней.

В сентябре 1998 года в наш центр обратилась 46-летняя женщина с жалобами на повышенную утомляемость, одышку, раздражительность, бессонницу, головные боли, нерегулярные и болезненные менструации, боли в области поясницы, прогрессирующее снижение зрения. Ее основная жалоба звучала так: "Мои нервы — как натянутые струны. Я все время нахожусь в напряжении и тревоге, как будто что-то вот-вот должно случиться. Я не могу расслабиться. Плачу от любого пустяка".

На первой консультации ей назначили 3 гомеопатических препарата, которые она принимала 2 месяца.

На второй консультации пациентка сказала, что стала гораздо спокойнее, меньше раздражается и тревожится и, самое главное, засыпает без снотворных. Месячные у нее стали менее болезненными, перестало ухудшаться зрение. Правда, слезливость и повышенная утомляемость пока сохранялись. Ей подобрали новую схему лечения уже на 3 месяца.

В феврале 1999 года, на третьей



консультации, больная отметила, что у нее значительно улучшилось настроение и исчезло чувство тревоги, месячные стали регулярными и безболезненными, исчезла одышка, и она чувствует себя бодрее. Обследование показало нормализацию всех электропунктурных показателей. Был назначен поддерживающий курс терапии, включающий 2 вновь подобранных гомеопатических препарата, сроком на 6 месяцев. На следующую консультацию пациентка не пришла, но по телефону сообщила, что чувствует себя хорошо, жалоб нет и в последние два месяца никаких лекарств, в том числе и гомеопатических, она не принимает.

Этот случай из нашей практики далеко не самый сложный. А вот пример более тяжелого заболевания.

В июне 1997 года в центр "Аконит" обратился 62-летний мужчина. У него был целый букет серьезных болезней: аденома предстательной железы III степени (на сентябрь уже была назначена операция), ишемическая болезнь сердца, гипертония III стадии, мочекаменная болезнь, язва желудка в стадии обострения. В течение дня он принимал 8 разных лекарств, и несмотря на это, его состояние ухудшалось. Обследование по Фоллю к этим диагнозам добавило еще два: желчнокаменную болезнь и остеохондроз. С учетом обострения язвенной болезни ему была подобрана индивидуальная схема лечения из 6 гомеопатических препаратов курсом на 1 месяц. В течение этого месяца пациент был дополнительно бесплатно проконсультирован лечащим врачом.

На повторной консультации у па-

циента было отмечено значительное улучшение общего состояния — сохранились незначительные боли в области желудка, но исчезли горечь во рту, изжога, отрыжка. Значительно уменьшились боли в области сердца. Симптомы аденомы предстательной железы (ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря, учащенное и болезненное мочеиспускание) стали беспокоить его гораздо меньше. Средний уровень электропунктурных показателей нормализовался. Назначили новую схему лечения из 4 препаратов.

В сентябре на очередной консультации больной сообщил, что, по данным ультразвукового исследования, размер аденомы у него уменьшился на 2/3. В связи с этим вопрос об оперативном вмешательстве был отложен на полгода. Жалоб со стороны желудочно-кишечного тракта уже не было (последние 8 лет у него бывали ежегодные весенне-осенние обострения язвенной болезни). Со стороны сердечно-сосудистой системы также наметилось значительное улучшение. Аллопатические препараты пациент принимал эпизодически — не чаще 1-2 раз в неделю. Ему подобрали 2 новых гомеопатических препарата, которые он должен был принимать 6 месяцев.

На следующем приеме, уже в марте 1998 года, на УЗИ камни в правой почке не определялись, а в левой были заметны только слуги солей. Аденома предстательной железы значительно уменьшилась до I степени, повторная консультация уролога назначена через год. Для продолжения лечения назначены 3 новых препарата.

В сентябре 1998 года общими со-



стояние больного значительно улучшилось, повысилась работоспособность. За истекшие полгода больной всего 2-3 раза принимал сердечно-сосудистые препараты. УЗИ показало только остаточные явления мочекаменной болезни. За счет препаратов, улучшающих дренирование желчи, в желчном пузыре осталось 2 небольших камня из 5, диагностированных ранее. Размеры аденомы стали соответствовать 0-I степени. При обследовании по Фоллю выявлены лишь незначительные функциональные изменения. Субъективных жалоб практически не осталось. Больному назначено 2 препарата. Пациент обследуется в центре два раза в год и получает профилактическое лечение. Его состояние стабильное, самочувствие хорошее.

Год назад в гомеопатическом центре "Аконит" начал широко применяться еще один метод обследования — вегетативный резонансный тест (BPT). Этот метод позволяет выявить отрицательное воздействие на организм геопатогенных зон. Устранить влияние геопатогенной зоны и вылечить пациента можно с помощью того же BPT или индивидуально подобранным гомеопатическим препаратом.

BPT позволяет выявить, подвержен ли пациент радиоактивной нагрузке или вредному воздействию электромагнитных полей. С его помощью можно выявить любую ви-

русную, бактериальную и грибковую инфекцию, хроническую интоксикацию, опухолевые процессы и генетическую предрасположенность к ним, недостаток минеральных веществ, витаминов, ферментов. Этот метод дает очень точную информацию о состоянии иммунной, эндокринной и нервной систем, а также любого органа, о биологическом возрасте пациента, резервах адаптации организма и многом другом.

Но только диагностикой метод не ограничивается. Используя его, можно быстро, эффективно и точно лечить обнаруженное заболевание. В соответствии с данными BPT врач подбирает нужный гомеопатический препарат, разрабатывает индивидуальную схему его приема и дает пациенту конкретные рекомендации, касающиеся образа жизни и питания (даже подбирает наиболее подходящие пациенту продукты).

Наш центр ежегодно помогает тысячам пациентов — взрослым и детям, обращающимся к нам с самыми разными диагнозами и имеющими разный уровень достатка. Цены у нас в несколько раз ниже, чем в других подобных центрах. Действуют скидки для инвалидов, пенсионеров и других льготных категорий населения, предусмотрены также скидки на повторные приемы. Работает аптека, где сразу после консультации можно купить назначенные гомеопатические препараты по низким ценам.

### Гомеопатический центр "Аконит"

119394 Москва, ул.Перовская, д.65

Справки и запись ☎: (095)375-38-40, 463-66-69 — 8.30 до 19.30  
(кроме воскресенья)

Регистратура ☎: (095)375-51-83 — с 9.00 до 19.00



Владислав Сарпа

СИСТЕМА

# ШКОЛА ПИТАНИЯ

## ГИМН ВОДЕ

Свободная вода необходима человеку для организации внутренних процессов и для выведения ненужных веществ. Однако, кроме пищеварительного тракта, в организме нет хранилищ для запасов воды, не связанной солями и кислотами. Около 23% воды находится в межтканевом пространстве, но ее нельзя назвать свободной — это, скорее, раствор разнообразных веществ.

Поскольку процессы жизнедеятельности протекают в организме непрерывно и так же непрерывно выделяются отработанные вещества, то свободная вода должна поступать в организм извне постоянно. Причем поддержание водного баланса должно быть организовано по принципу "реки", а не "болота". То есть она должна протекать по организму, а не застаиваться в нем. Для этой цели йоги рекомендуют постоянное дробное питье холодной воды (по 1-3 глотка каждые 10 минут). Регулятором необходимого количества воды является

естественное чувство жажды. Восстановление этого чувства, как и естественного чувства голода, — одна из основных задач Школы питания.

Несмотря на дефицит резервуаров для свободной воды, организм умеет манипулировать своими жидкими средами так, чтобы извлекать из них необходимое количество жидкости и направлять ее туда, где она в данный момент необходима. Например, если положить в рот кусочки пищи, то начнет выделяться слюна, в которой концентрация растворенных веществ гораздо ниже, чем в крови или лимфе.

Совсем безразлично, какая вода поступает в организм. В восточных учениях различают десятки состояний воды. Несколько упростив себе задачу, рассмотрим только три из них, расположив их в порядке возрастания энергии (слева направо).

На Востоке очень широко применяют лечение водой. Применяют

инь	равновесие	янь
переохлажденная вода (талая)	холодная вода (комнатной температуры)	горячая вода (температура тела)

в качестве Сальмотерапии (обтираний, обливания, ванн), а с помощью

Продолжение. Начало в №6-7 за 2001г.



питья. Речь идет о регулировании водой внутренней среды организма. Талая вода (Инь) активнее проявляется на клеточном уровне. Поэтому ее рекомендуется применять при явно выраженных нарушениях на клеточном уровне: образовании камней, отложении солей, появлении опухолей. Вода холодная уравнивает, гармонизирует работу всего организма. Горячую можно использовать как быстродействующее средство при острых (Янских) недомоганиях.

Из западных авторов большое значение свободной воде придавал Поль Брэгг. Он считал любое недомогание "очистительным кризисом", связанным с накоплением токсичных веществ, не выведенных вовремя из организма. Для очищения от шлаков Брэгг рекомендовал перейти на одно-двухразовое питание с обильным питьем чистой (дистиллированной) воды.

Легко заметить, что дети пьют воду гораздо чаще, чем взрослые. Но постепенно все мы утрачиваем естественное чувство жажды, приобретая привычки окружающих. В результате при чувстве дискомфорта мы чаще тянемся к пище, чем к воде. Чтобы изменить эти укоренившиеся привычки, можно временно воспользоваться такой рекомендацией: почувствовал жажду — пей, захотел есть — пей. Она оправдана еще и потому, что современный человек чаще испытыва-

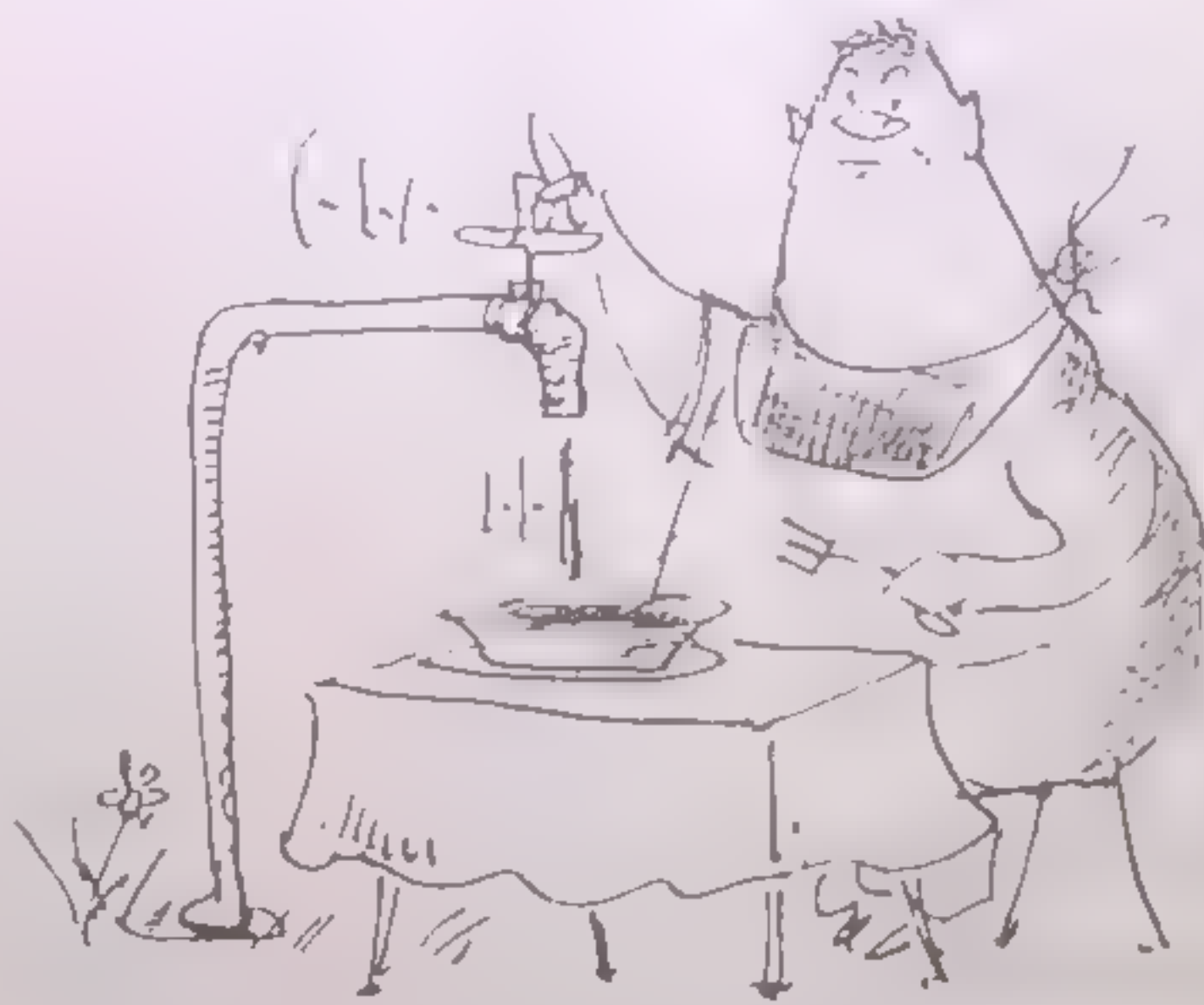
ет не голод, а приступы аппетита. Они выражаются в дискомфорте — сосущем чувстве, боли, урчании или других ощущениях в желудке, а иногда и в общей слабости, головокружении. Большинство таких проявлений можно снять не едой, а обильным питьем и такими способами, как промывание желудка и кишечника, массаж, водные процедуры, физические упражнения. А еще лучше — сочетанием всех этих приемов.

Тучный человек не сможет надежно избавиться от лишнего веса, не научившись соблюдать рациональный питьевой режим. Для того чтобы удалить жировые запасы из организма, их нужно растворить. Попытка растворить их неумеренным питьем приведет к дальнейшему увеличению веса, к отекам. Для того чтобы добиться эффекта, надо следовать определенным правилам: постепенно увеличивать время, свободное от приемов пищи, постепенно увеличивать объем выпиваемой горячей или холодной воды (чистой или с добавлением фруктов, например лимона), постепенно уменьшать объем пищи, сдвигая ра-

цион в сторону Ян. Напомню, что продукты группы Ян (необработанные фрукты и ягоды) обладают наибольшей энергией.

Согласно восточным представлениям, многие заболевания связаны с дефицитом воды в ор-

ганизме, поскольку ее недостаток способствует накоплению вредных веществ во внутренних органах. Если вещества с низкой энергетикой





несвоевременно удаляются из печени, это грозит гепатитом, из суставов — артритом или остеохондрозом, из кишечника — колитом, из желчного пузыря — холециститом и т.п.

Поль Брэгг в книге "Чудо голодания" рекомендовал в качестве лечения таких заболеваний длительное голодание с последующим переходом на одно-двухразовое питание с обильным питьем. Его личный пример действительно впечатляет. Но его методика подходит не всем, поскольку представляет собой шоковое воздействие на организм.

Школа питания предлагает медленное, постепенное изменение режима питания и питья, сопровождающееся очистительными процедурами. По мере освоения этой системы человек начинает лучше понимать происходящие в его организме процессы и управлять ими с помощью простых и эффективных приемов.

На пятой-шестой ступенях предлагается освоить два таких приема — усиление слюноотделения и промывание желудка.

### Усиление слюноотделения

Слюна — один из важнейших пищеварительных соков. Она выделяется естественно в процессе тщательного пережевывания пищи. Обладая естественной щелочной реакцией, она позволяет лучше переваривать пищу и частично нейтрализует слизь, уже скопившуюся в желудке. Однако у современных людей, перекусывающих на ходу, в спешке, не образуется необходимое количество слюны, поэтому пища недостаточно обрабатывается во рту.

Слюноотделение можно усилить четырьмя способами.

1. Обратите внимание на то, что

слюна автоматически выделяется при зевании. Воспользуйтесь этим и позевайте принудительно. Ваш рот быстро наполнится влагой. Делая сосательные движения языком, можно дополнительно усилить слюноотделение и даже утолить чувство жажды.

2. Усилить слюноотделение можно с помощью концентрации внимания на различных участках ротовой полости, особенно под языком.

3. Спровоцировать слюноотделение можно, взяв в рот травинку, листик, зернышко. Пососите семечку, разгрызите ее. Вы почувствуете, что больше всего слюны выделяется не при кусающем, а при вращательном движении нижней челюсти.

4. Сделайте несколько нехитрых упражнений, усиливающих слюноотделение:

- ♦ сомкнув зубы, поворачивайте языком, прижимая его кончик к зубам изнутри. Сделайте 7 таких вращений, затем повторите их в обратном направлении. Выделившуюся слюну не глотайте, а накапливайте;
- ♦ просуньте кончик языка между зубами и сомкнутыми губами и снова проделайте описанные движения;

- ♦ сильно сожмите челюсти на несколько секунд, наблюдая за происходящимся выделением слюны.

Теперь прополощите рот несколько раз накопившейся слюной и проглотите слюну в три глотка, представляя как она движется по пищеводу и доходит до желудка.

### Промывание желудка

Промывание желудка является наиболее действенным средством нормализации работы пищеварительного тракта и повышения энергетичности организма.



Рекомендуемое количество воды для начинающих — 1,5 л. Температура воды должна примерно соответствовать температуре тела или быть чуть выше нее (36-44 градуса). Количество и температуру воды можно немного изменять, исходя из того, что увеличение ее объема и повышение температуры усиливают рвотный рефлекс. Однако надо учитывать, что при гипертонии это может спровоцировать повышение давления.

Сядьте на стул, выпрямите спину. Выпейте не спеша, но без остановок 1,5 л теплой воды. Потом встаньте прямо и помассируйте живот рукой. Можно сделать другой массаж — попеременно втягивать и выпячивать живот с помощью брюшных мышц и диафрагмы. Затем наклонитесь над раковиной или унитазом (как можно ниже) и попробуйте вызвать рвоту. Рвоту нужно вызывать до тех пор, пока вместе с водой не начнет выделяться слизь. Если съеденная накануне пища ушла из желудка, слизь будет прозрачной. Желательно добиться того, чтобы при рвоте выделялась уже не вода, а только слизь. Достаточно хорошо промывает желудок выполнение этой процедуры три раза подряд.

После промывания нужно сразу выпить от 0,3 до 0,7 л приятно горячей воды с небольшим количеством фруктов или сухофруктов.

Из-за недостатка опыта новички обычно сильно напрягают во время этой процедуры мышцы шеи, глаз и лица. Следите за тем, чтобы этого не происходило. Помните: должны работать только мышцы брюшной полости и диафрагма, остальные мышцы надо расслабить. Если во время рвоты вы почувствовали го-

речь во рту, не пугайтесь — выделение желчи полезно для печени.

На первых порах к этой процедуре следует прибегать по утрам один раз в неделю, а также после обильных застолий. Со временем вы сами почувствуете, как часто и когда следует проводить эту процедуру.

На освоение каждой ступени Школы питания отводится не менее двух недель.

### Пятая ступень

**Задание.** Проснувшись, постарайтесь тщательно промыть желудок. Сразу после промывания выпейте стакан горячей воды, можно с лимоном. Приступите к завтраку в 10.30. Из вашего завтрака уже исключены молочные продукты, дрожжевой хлеб, сахар и кофе. Придерживайтесь этой рекомендации и впредь.

У некоторых пожилых людей бывают ослаблены брюшные мышцы и диафрагма, из-за чего им трудно вызвать обильную рвоту при промывании желудка. В этом случае освоение процедуры лучше отложить на более поздний срок (10-11-ю ступень), не оставляя, тем не менее, таких попыток один раз в неделю.

Поскольку время завтрака теперь уже приблизилось к обеденному, отодвиньте обед на 1 час. Если вы обедали в 13.00, то теперь делайте это в 14.00. В течение первых трех дней в обычное время обеда выпивайте стакан горячей воды, чтобы заглушить аппетит.

Несколько раз в день делайте специальные упражнения, усиливающие слюноотделение, чтобы при необходимости оно начиналось рефлекторно.



## Шестая ступень

**Задание.** Проснувшись, тщательно промойте желудок, затем выпейте стакан горячей воды (можно с лимоном). Приступите к завтраку в 11.00. Завтрак должен быть по-прежнему чисто вегетарианским, без дрожжевого хлеба, молочных продуктов, сахара и кофе. Если вы уже освоили промывание желудка, обязательно выполните эту процедуру в день перехода на новую ступень. Если вам не удалось это сделать, то в течение трех дней после перехода за полчаса до завтрака, то есть в 10.30, выпивайте второй стакан горячей воды.

К моменту перехода на 6-ю ступень жажда и сухость во рту должны ощущаться сразу после пробуждения, вскоре после промывания желудка и питья первого стакана воды, до первого приема пищи, а также в промежутках между приемами пищи. Утоляйте ее то горячей, то холодной водой. Если самочувствие у вас нормальное, применяйте в основном дробное питье холодной воды (1-3 глотка каждые 10 минут). При различных недомоганиях, а так-

же при физических нагрузках лучше прибегать к обильному питью горячей воды.

Внимательно следите за работой пищеварительного тракта, состоянием кожных покровов. Недомогания, возникшие из-за ускоренного вывода токсинов с клеточного уровня, можно устранить правильным питьем воды и тщательным промыванием желудка. Дополнительно можно использовать водные процедуры, особенно контрастные, а также самомассаж и физические упражнения. В самомассаж рекомендуется постоянно включать разминание живота вращательными движениями по часовой стрелке. Из физических упражнений предпочтительнее отдавать разминке суставов, особенно вращательными движениями. Последовательность такая: голеностопные, коленные, тазобедренные и поясничные, лопатки и плечевые суставы, шейные и локтевые, запястья. При этом активизируется работа лимфатической системы, что способствует ускорению очистительных процессов.

*Продолжение следует*

### Опытный фитотерапевт Владимир Юлиевич Филимонов



оказывает помощь при лимфогранулематозе, мастопатии, заболеваниях молочной железы, железисто-кистозной гиперплазии эндометрия, миоме матки, кистах яичников (не дермоидных), аденомиозе, эндометриозе, кистозном и муциозном бесплодии, почечно-каменной болезни, послеоперационном периоде.

Терапия возможна в комплексе с назначенной химио- и лучевой терапией, она улучшает состояние и самочувствие тяжелобольных.

☎ (095) 186-29-04

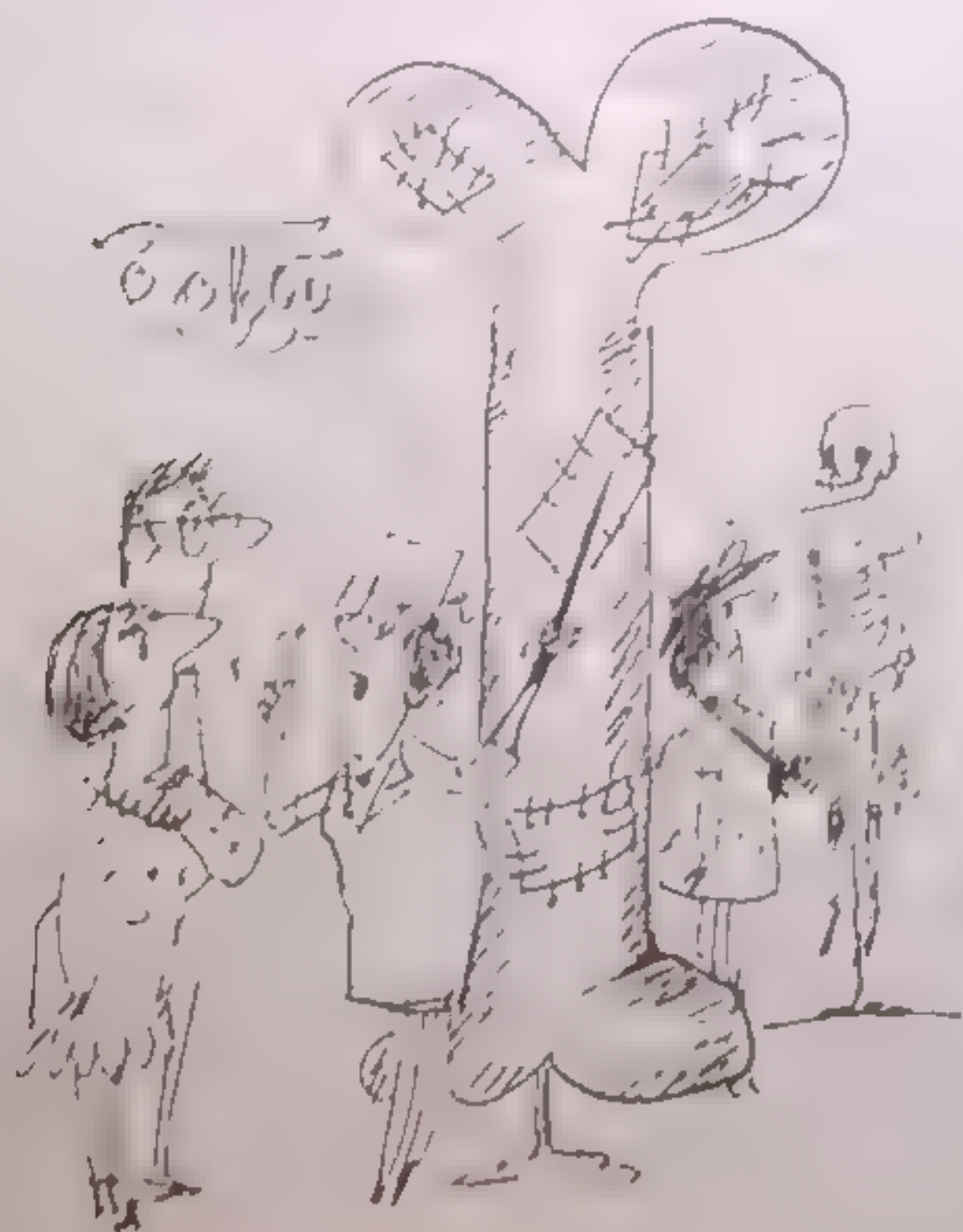


# Без подробностей

## Худеете? Позаботьтесь о костях

Если вы соблюдаете строгую диету для похудения, то, наряду с избавлением от лишнего жира, может возникнуть и побочное явление — ослабление костей.

В Питсбургском университете наблюдали за группой женщин, у которых после похудения в среднем на 3 кг уменьшилось содержание минеральных веществ в костях и снизилась их плотность. Это вовсе не означает, что не следует избавляться от лишнего веса являющегося одним из серьезных факторов риска сердечно-сосудистых болезней и диабета, — говорит руководитель исследования доктор Лоран М.Саламон. — Но нужно придерживаться рекомендаций, направленных на укрепление костей”.



Выполняйте в течение 3-4 часов в неделю аэробные упражнения. Это бег трусцой, энергичная ходьба, танцы, плавание, велосипед. Они не только сжигают лишние калории, но и укрепляют кости.

Кроме того, выполняйте 2-3 раза в неделю упражнения с отягощением — с гантелями, эспандером или занимайтесь на тренажерах.

Употребляйте обезжиренные молочные продукты — молоко, йогурт, творог, а также зелень и овощи, богатые кальцием. Ежедневно с пищей и пищевыми добавками следует получать 1000 мг кальция. Женщинам в период приближения менопаузы эту дозу надо увеличить до 2000 мг, а после ее наступления — до 1500 мг кальция в день.

## Акулий хрящ под сомнением

В последние годы в качестве эффективного противоракового лекарства широко рекламируются препараты из акульего хряща. При этом основным аргументом в пользу акул выдвигается то, что они, якобы, единственные животные, у которых не бывает рака. Только в Соединенных Штатах для лечения и профилактики рака около 50 тысяч американцев пользуется этими весьма дорогими препаратами из акульего хряща, в мире же их продается на сотни миллионов долларов. Для получения акульего хряща ежегодно убивают тысячи акул. И вот недавно журнал "Сайенс"





тифик Америкен" опубликовал сенсационное сообщение: в каталоге опухолей низших животных (рыб) в Вашингтоне зарегистрировано 20 случаев раковых опухолей акул. Это известие ставит под серьезное сомнение аргументацию производителей препаратов на основе акульего хряща.

Подготовил Борис Бочаров

### Болезнь по имени Рейно

Симптомы этой болезни определить нетрудно: в пальцах рук и ног, а иногда только ног, реже в области ушей или носа вдруг появляется ощущение покалывания или онемения. Заявить о себе она может уже в подростковом возрасте, хотя чаще встречается у взрослых. Женщины больше подвержены ей, чем мужчины, причем из мужчин она выбирает в основном заядлых курильщиков и холериков по психическому складу.

Причина болезни — сужение со-

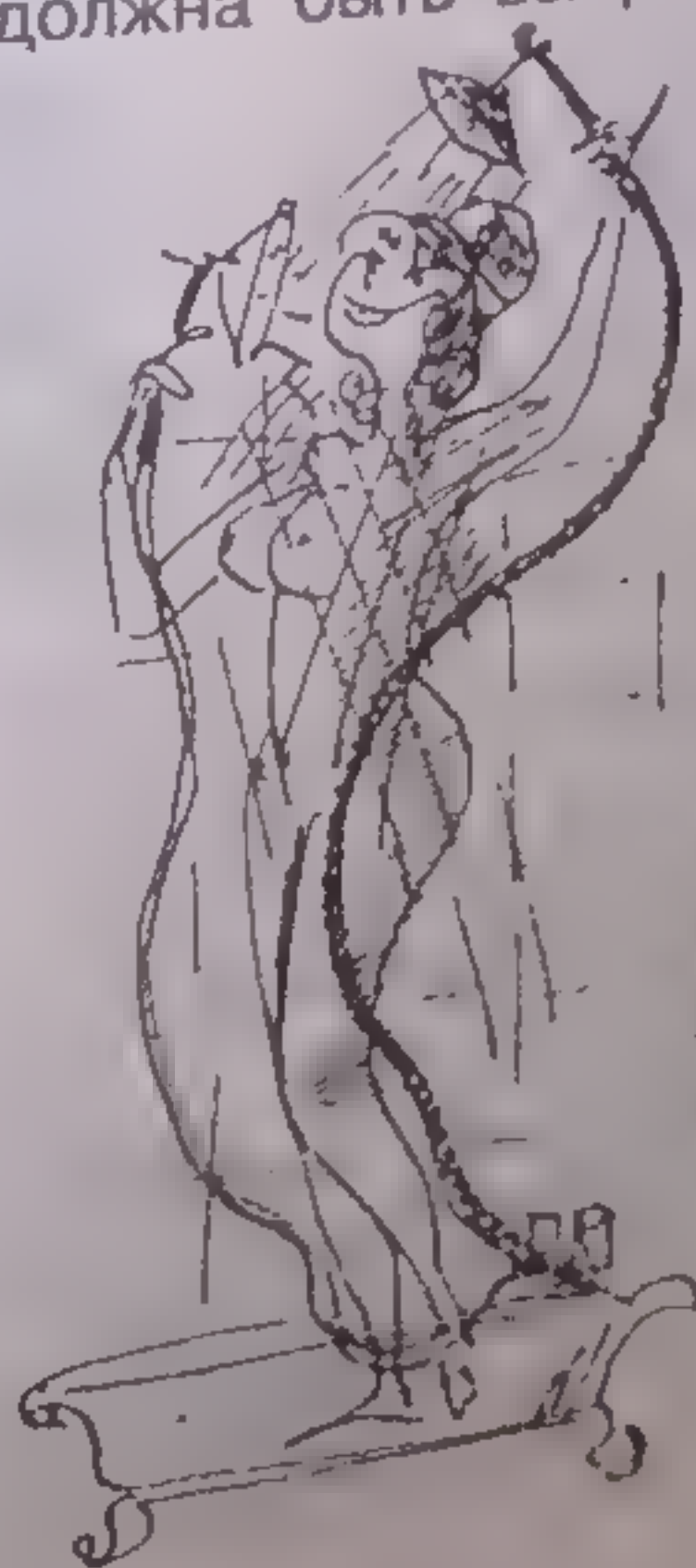
судов, затрудняющее кровоснабжение. Больной понервничал или замерз — и начинается приступ, длящийся от нескольких минут до двух часов. Кожа бледнеет, ее цвет восстанавливается, лишь когда приходит в норму кровоток. Очень часто болезнь Рейно является спутником других заболеваний, например артрита.

Как считает один из известнейших американских специалистов в этой области Эрик Фридман (Портленд), наиболее эффективный способ лечения болезни Рейно — укрепление сосудистой системы с помощью массажа и контрастных ванн. Кроме того, больным необходимо избегать переохлаждения, а курильщикам — бросить курить, поскольку никотин сужает кровеносные сосуды.

В случае приступа для согревания конечностей рекомендуется упражнение "ветряная мельница": попеременное вращение руками в плечевом суставе (80 оборотов в минуту), сначала в одну, затем в другую сторону. При этом рука должна быть выпрямлена, пальцы

вытянуты. Для ног подходит упражнение "велосипед".

При появлении боли в плечах или коленях упражнения следует прекратить.



Подготовил Сергей Демкин



# Господин Р. и Я

## Сколько больных — столько раков

Если откровенно, то этот Господин Р. страшно глуп. Вот спрашивается, зачем он столь яростно размножается? Куда спешит? Ну, допустим, завтра он достигнет подходящих размеров и сожрет мою печень. Допустим, помру я от этого. Он добьется того, к чему стремился. Победа? Фигушки! Он помрет вместе со мной. Ну не тупица ли он?

На самом деле все, конечно, сложнее, но в целом процесс выглядит именно так. Однако надо признать, что и биохимики, и медики, и биологи, решившие бороться с раком, тоже выглядят не блестяще.

Едва ли не главный метод их борьбы — химиотерапия. Больному вкалываются мощные дозы химических препаратов, которые замедляют или прекращают деление клеток. Сами клетки — что здоровые, что опухолевые — живут недолго, допустим, неделю. Если они успели поделиться, размножиться — их жизнь продолжается в потомстве. Если лекарства помешали делению (а именно на это нацелены препараты), то клетки тихо по-



гибают, не давая потомства. Таким образом дубина химиотерапии с одинаковой яростью крушит и здоровые ткани, и раковые. Правда, раковым достается больше, поскольку размножаются они более активно.

После операции мне сказали: при метастазах в печени помочь может только химиотерапия. Если повезет. Дали направление в Онкоцентр на





ства. Таким  
терапии с  
ушит и здо-  
Правда, ра-  
е, поскольку  
е активно.  
сказали: при  
мочь может  
сли повезет.  
нкоцентр на

Каширке. Две недели после опера-  
ции я жил, вспоминая песню: "Уже  
приготовлены пули, что мимо меня  
пролетят". Одна пролетела мимо.  
Это пристрелка. Куда угодит вторая?

Меня, несчастного, еле держав-  
шегося на ногах, похудевшего на 15  
килограммов, привезли на Каширку.  
Правила там советские: жди одного  
врача, жди другого, жди оформле-  
ния, жди койко-места. Хоть помирай  
— никто не поторопится.

Жена повела меня в столовую.  
Иду, одной рукой опираюсь на ее пле-  
чо, второй держу штаны, чтоб не упа-  
ли. В столовой я увидел большое зер-  
кало и себя — страшного, еле идуще-  
го. "Смотри, что за тип!" — удивился я  
и рукой, поддерживавшей штаны,  
указал на зеркало. В ту же секунду  
штаны, грохоча металлической пряж-  
кой, рухнули на пол. В зеркале отра-  
зились семейные трусы и две тонкие  
ноги ощипанной курицы. Хохотали мы  
в полный голос, не сдерживаясь. А за  
двумя длинными столами восседало  
несколько онкобольных, углубленных  
в свои миски с гречневой кашей. Не-  
которые мрачно и равнодушно подня-  
ли глаза, но не улыбнулись. Их уже ни-  
что не веселило, даже неожиданно  
свалившиеся штаны. Хотя это смеш-  
но еще со времен Чарли Чаплина.

Да, в отделении химиотерапии,  
куда я попал, веселых людей немно-  
го. Химия сбивает не только душев-  
ный настрой, но и сильно изменяет  
физиологию. Еда, которая всегда вы-  
зывала понос, вдруг дает страшный  
запор. А препараты послабляющего  
действия закрепляют еще больше.  
Слюна и выделения из носа стано-  
вятся густыми и вязкими. Полночи  
глаз не сомкнешь, а потом спишь  
сутками, видишь эротические сны,  
словно ненасытный командирован-

ный. После первого курса ходишь  
бодреньким, а после второго такого  
же — лежишь трупом. У одного после  
химии давление поднимается, у дру-  
гого после тех же препаратов падает.

"Что у тебя болит?" — спрашива-  
ют. А ничего не болит. Просто до  
всех клеток организма дошел удар  
тяжелой дубины, и они словно ока-  
менели, перестали работать. Что  
должен испытывать человек, у кото-  
рого всё или почти всё перестало  
работать? Он должен чувствовать,  
что стал трупом или почти трупом.

Моя Докторица любит говорить:  
"Сколько больных, столько раков".  
Это значит, что при одном и том же  
диагнозе и даже при полностью сов-  
падающей локализации проявляет-  
ся опухоль по-разному. Потом я вы-  
читал, что многое зависит от того,  
чем болел человек до рака. У кого-  
то был инфаркт, и реакция его орга-  
низма совсем не похожа на реакцию  
того, у кого было воспаление легких,  
инсульт, язва желудка или диабет.  
Любая болезнь меняет нас, любой  
стресс делает нас немного другими.  
А у других и рак другой.

Но вот лечат все это многообра-  
зие примерно одинаково. Во всяком  
случае, онкологию желудочно-ки-  
шечного тракта. Все, кого я спраши-  
вал, начинают химию с курса цис-  
платина, а заканчивают фторураци-  
лом. Вот и все, что могут предло-  
жить мне и мне подобным. Такое ре-  
чение не только у нас во всем мире.

При первом применении циспа-  
тин помог мне. Активность размно-  
жения раковых клеток (а это главный  
показатель улучшения или ухудше-  
ния) резко уменьшилась. Но уже по-  
сле второго курса активность воз-  
росла вдвое. Это сберно. Значит,  
лекарство не убивает рак, а помогает



ему. Тем не менее третий курс не изменили, и он дал еще большее ухудшение, чего и следовало ожидать.

Надо сказать, что я с самого начала тщательно фиксировал в тетрадке все основные процедуры, результаты анализов и оценку своего состояния (надо же чем-то занять себя в больнице). Оказалось, что эта работа не напрасная, добытые мною данные далеко не всегда совпадали с тем, что сообщали врачи. Это очень злило, ведь я с первого дня просил об одном — говорить мне всю правду. Я совершенно не нуждаюсь в щадящей информации, в моральной поддержке и участии. Я привык бороться с открытыми глазами, и для успеха мне надо знать как можно больше о противнике и о ходе борьбы. А мне пошло врут...

После третьего курса цисплатина решили все-таки изменить схему лечения. Назначили фторурацил. Это — четыре дня по три шприца в вену, и потом гуляй три недели. Препарат кумулятивного действия. Он оседает в тканях и три недели оздоравливает (и травит) организм.

После этих уколов мне велели ехать домой. Сказали примерно так: "Мы сделали все, что могли. Долечиваться будете в районной поликлинике". Похоже, меня сочли бесперспективным, от которого лучше отделаться. Ведь фторурацил, кажется, последнее, что мне могут здесь предложить.

Но у меня нет времени ждать, пока химики додумаются до новой формулы своих лечебных отрав. Что же делать?

Ответы в объявлениях, которыми увешаны стены Онкоцентра. Все, что предлагается, называют альтернативным лечением. Набор препара-

тов, лекарственных трав и методов лечения огромен. Каждое лекарство дает шанс на излечение. Эффективность препаратов и методов подтверждается свидетельствами излеченных. Нет основания им не верить, но поверить — значит, стоит опробовать на себе. А разве это реально при таком обилии? Да и надо ли рисковать — все мы очень разные.

Разные и лекари — от дипломированного онколога до колдуна, имеющего "успешный опыт исцеления от рака за один день". Кто же поверит в такие чудеса? Но вот что рассказала мой районный онколог. Жила она в Чите. У нее на глазах от опухоли мозга и легких погибал отец. Когда она поняла, что шансов нет, решила поехать далеко в тайгу к шаману. Ее встретил человек лет сорока в европейском костюме. Он не знал, с чем пожаловала к нему гостя, но сразу сообщил точный диагноз отца и сказал, что спасти его не сможет, но болевой синдром снимет. И действительно, болей у отца больше не было.

Поскольку официальная медицина особыми успехами похвастаться не может, следовало бы, как мне кажется, легализовать альтернативную. Она накопила огромный опыт и знает немало эффективных способов лечения, позаимствованных у многовековой народной медицины. Почему бы этот опыт не изучить и не использовать?

Но официальная медицина ни за что не допустит альтернативную до своих лабораторий и клиник. Значит, альтернативщикам надо создавать свою исследовательскую и клиническую базу, привлекая спонсоров и добровольцев. Конечно, сюда потоком хлынут жулики, аферисты и



шарлатаны. С ними придется выдержать нелегкую борьбу. Но это уже совсем другой разговор.

А пока что...

Колдуном я пренебрег, а вот с онкологом-одиночкой познакомился. Диплом свой он из скромности показывать не стал, зато предложил довольно толковую схему лечения, которая начиналась голоданием, плавно переходящим в сухое голодание, и включала очень многое — от глотания керосина до потребления водки с нерафинированным маслом. Я вообще не собирался немедленно занять себя этой методикой, но знакомство с ней показалось мне любопытным.

В самом деле, почему бы не поголодать, тем более что аппетита все равно нет? С лечебным голоданием я неплохо знаком: в свое время вместе со старшим сыном переводил знаменитую книгу Поля Брэгга "Чудо голодания". О старшем сыне — Борисе следовало бы рассказать особо. Он гордость семьи, доктор биологических наук, ученый международного уровня, специалист в области космической медицины.

Переведенная нами книга Брэгга вышла в тот промежуток постсоветской истории, когда есть еще было нечего, а книжки уже можно было выпускать любые. "Чудо голодания" приглянулось многим издателям, и они, пользуясь тогдашним лихим беспределом в сфере авторского права, навыпускали изданий пятьдесят этой книги. Она стала бестселлером того времени. Мне запомнилась газетная карикатура: совершенно пустой холодильник и в нем книжка "Чудо голодания".

Книга на самом деле неплохая, легко написана и вполне убедительна, хотя, как я понял, Брэгг сильно

преувеличил лечебные достоинства голодания. Но как он написал, так мы и перевели, отметив, впрочем, в предисловии свои сомнения.

Я сам, когда переводил книгу, трижды пробовал голодать по два-три дня. Никаких особых чудес не наблюдал, но понял, что вполне могу преодолевать сильный голод. Брэгг утверждал, что голодание нужно не для похудения, а для очистки организма. При голодании, по его мнению, организм начинает питаться наименее нужными тканями — жировыми отложениями, всякими внутренними и внешними наростами, прыщами, опухольями. Логично. Но получается так далеко не всегда.

Вот и рекомендуя голод против рака, утверждают, что уже после первой недели голодания (переходящего в самое трудное — сухое, без воды) начинается распад опухолевой ткани, а курс рассчитан на два месяца с перерывами. Заманчиво пострадать два месяца, чтобы навсегда избавиться от смертельной болезни.

Увы, описаны и реакции парадоксальные, когда при лечении рака голодом погибали здоровые клетки, а раковые поднимались как на дрожжах. Пойди угадай, куда ведет тебя эта дорога...

Размышления о живучести раковых тканей наводит на крамольную мысль: чем лучше питается раковый больной, тем лучше он кормит опухолевые клетки. Они же самые активные, самые сильные. Из получаемой организмом пищи отбирают самое полезное, оставляя здоровые ткани на голодном пайке. Неужели икра, яблоки, мед, витаминные препараты, которые несут нам друзья и родные — это дары Господину Р?

Я задал этот вопрос своему ученику



Докторнице. Она надолго задумалась, а потом произнесла убедительную фразу: "Такого быть не может!"

А Врач из районной поликлиники сказала: "Иначе и быть не может! Ведь раковые клетки активнее здоровых".

Разные точки зрения и у крупных ученых. Лайнус Полинг полагал, что рак можно лечить ударными дозами (до 10-12 граммов в день) витамина С. Его канадские оппоненты уверены, что раковым больным и общепринятой дозы (0,6-1,2 грамма) много. Она все равно достанется опухолевым клеткам.

В подтверждение и той и другой точек зрения есть убедительная статистика. Видимо, в одних случаях ученые имели дело с менее прожорливым, а в других — с более сильным и прожорливым раком.

Вот я теперь и не знаю, как лечиться и даже как питаться. Тупик.

Но все равно сдаваться я не собираюсь.

### Кого посетит Господин Р.?

Жена спрашивает: "В чем мы провинились? За что такое страшное наказание? Жили честно. Помогали людям. Никого не обижали..."

В очереди на УЗИ женщина причитала: "Где справедливость? Я, вечная труженица, должна помирать, а по свету, живые и здоровые, разгуливают подлецы, воры, убийцы, негодяи. Почему судьба карает меня, а не их?"

Действительно, как понять логику Господина Р.? Кого он выбирает и как? Трудно представить, что его выбор совершенно случаен. Конечно, нет. Он предпочитает курильщиков. Есть несомненная связь между его визитами и неправильным пита-

нием. Но и здесь исключения слишком часты, чтобы говорить о прямой и постоянной зависимости.

Был такой знаменитый москвич Котляров. Он бегал зимой в майке и трусах, купался в проруби, тренировался с гантелями, питался овощами и обожал публично рассуждать о своем суперздоровье. Женившись в очередной раз, он говорил: "Чтобы решиться на такой шаг в 80 лет, надо кроме нахальства иметь еще кое-что". Он не любил, когда кто-нибудь из его ровесников бегал и плавал больше, чем он, и объяснял, что их методика неправильна. При всех своих достоинствах Михаил Михайлович Котляров был весьма честолюбивым человеком.

Однажды он принес к нам в редакцию статью, где сообщил, что отказывается от материалистического мировоззрения, которого придерживался, когда был коммунистом, и теперь признает первичность духовного и вторичность физического.

Мой друг проктолог, тот самый, который так и не решился пройти колоноскопию, часто повторяет: "Судьба может указать своим перстом на кого угодно". Указала на Котлярова, несмотря на то что он достиг немалых вершин и физического, и духовного совершенства. Он умер от рака почки.

Вопреки нашим представлениям о профилактике рака Судьба сплошь и рядом обходит своим злобешним вниманием слабаков, вечно жалующихся на нездоровье, ярых курильщиков и выпивох. Нередко наказывает. Но и щадит тоже нередко.

А вот совсем другие истории. Знаменитый спортсмен и путешественник Френсис Чичестер заболел раком легких. Перенес операцию, тя-



желое лечение. Однако болезнь не ушла, но Чичестер снарядил свой парусник и отправился в кругосветное путешествие. В одиночку. Штормы, бури, штили, айсберги, мели, водовороты. Нагрузка невероятная. Правда, соленый морской воздух хорошо прочистил легкие. Чичестер вернулся домой совершенно здоровым.

Американский профессиональный велогонщик Лэнс Армстронг, недолечившись от рака яичка, принял участие в самой престижной из мировых велогонок — "Тур де Франс". И победил, хотя с ним соперничали лучшие мастера. Год спустя он повторил этот подвиг и с пьедестала почета спустился совершенно здоровым человеком. А еще через год снова выиграл "Тур де Франс".

Наша бегунья Людмила Нарожненко после операции по поводу рака груди приняла участие в Олимпийских играх. Завоевала золотую медаль.

Известно, что умеренные спортивные занятия укрепляют здоровье, а высокие профессиональные нагрузки на тренировках и состязаниях наносят организму тяжелый ущерб. Ирония судьбы: у всех трех выдающихся спортсменов выздоровление произошло не просто при высоких, а при супернагрузках.

Думаю, что физические и духовные усилия этих людей подавили каким-то образом процесс размножения раковых клеток. Но вполне возможно, что победителям просто повезло и их рак оказался не из числа силачей. А может, Господин Р., подивившись отчаянию и мужеству героев, сам стушевался?

Да, сильные побеждают. Хотя и не всегда. А как ответить на вопрос о счастливой доле подлецов и негодя-

ев, на которых не пал указующий перст Судьбы? Почему Смерть не роковит забрать самых талантливых, ярких, светлых в расцвете их сил, на взлете?

Молния метит в самые высокие деревья. Судьба, похоже, тоже старается выкосить тех, кто может взлететь повыше. Но она первыми забирает не только пушкиных и лермонтовых, но и безвестных юношей, и даже детей. Онкоцентр забит безгрешными младенцами, страдающими от рака лимфы и крови.

Нет, здесь дело все же не в выборе Судьбы. Честность и порядочность, к сожалению, менее защищены, чем подлость и коварство. К тому же трагедия выдающегося или просто порядочного человека гораздо более заметна для общества.

Ну а сколько выдающихся умов и светлых людей доживают до глубокой старости?! Нет, здесь другие мотивы, суть которых от нас сокрыта.

Впрочем, одна закономерность все-таки просматривается. Высший разум (назовем его так), не приемлет тех, кто замахивается на дела, которые принято вершить Высшим силам. Стоит земному существу подумать о том, что он в чем-то равен Богу, как наказание следует неизбежно.

Всего лишь один пример. Правда, из древнегреческой мифологии. Прометей украл у олимпийских богов огонь, чтобы обогреть людей. За это Прометей наказали не за то, что украл — олимпийские боги сами крали друг у друга жен, поджигали, убивали. Прометей покарал за то, что взял на себя дела, которые положено вершить богам. Его, как известно, приковали к скале на Кавказе, и каждое утро прилетал орел.



чтобы клевать его печень. Мне близки страдания Прометея.

Естественно, мы живем в сфере своих представлений о нормах нравственности и морали. Их круг очерчен Заповедями Моисея, Нагорной проповедью, сурами Корана. Каждый народ, чтобы сохранить себя, создал собственные, но сходные с другими кодексы поведения — от древнегреческих законов Солона до нашего "Домостроя". Не убей, не укради, не прелюбодействуй...

Эти нормы проводят грань между нами и животным миром, где убить и украсть — суть существования. У нас — мораль, у них — инстинкты.

Мы считаем, что выше нашей морали ничего быть не может. Мы убеждены, что всякое доброе дело вознаграждается, а недоброе — наказывается. Правда, исключения — на каждом шагу. Но есть священное понятие — справедливость, которая, по нашим представлениям, рано или поздно должна восторжествовать. Если не стараниями людей, то с помощью Высших сил. Иначе рассуждать мы не умеем, а если бы сумели, то вникли бы в помыслы этих Высших сил и стали бы уже не совсем людьми, а в чем-то приобщились к этим силам.

Высшие силы, Бог, Высший разум, Судьба — как ни назови, но приходится признать, что над нами есть нечто, управляющее хаосом, которое называют мирозданием. И верующие всех конфессий, и атеисты полагают, что Судьба руководствуется нашей моралью и решения принимает по принципу: согрешил — понеси наказание. Отсюда и наши представления о том, что перст Судьбы укажет на того, кто сильно провинился. Увы, это совсем не так.

Почему бы нам не допустить, что у Судьбы своя, неведомая нам мораль, свои правила игры? Разобраться в них нам не дано. И пытаться, по-моему, не надо. Вот это важно понять...

Неужели мы совсем беззащитны перед грозным Господином Р?

Есть разница между Судьбой и Жизнью. Судьба дает предначертания, Жизнь может вносить в эти предначертания свои коррективы.

"Судьба играет человеком, а человек играет на трубе". Играя на трубе (или еще на чем-нибудь) то, что он хочет, человек хоть немного, но изменяет предначертанный путь. А может изменить и очень многое.

Все-таки немало мы можем сделать для себя сами. Вспомним об очевидном: не курить, нормально питаться, не избегать медицинских проверок.

Мировая статистика свидетельствует совершенно определенно: если рак обнаружен на ранней стадии, то при стандартном лечении выживает 80 процентов больных (а при тщательном уходе можно вылечить почти каждого). Именно эти бывшие больные живут после лечения и 15, и 30 лет, не вспоминая о своей трагедии.

А вот рак, обнаруженный на четвертой стадии, когда уже появились метастазы, оставляет в живых лишь 30 процентов больных. Причем худший, и худший исход сопровождается тяжелыми мучениями. Поверьте, испытываю это сейчас на себе.

Есть еще одно мощное средство самозащиты — устойчивая психика. Если не дана она от природы, то можно многого добиться самовоспитанием. Причем в любом возрасте. Есть и специальные методики. Например, американские психоте-





Сегодня Господин Р. посетил меня. Кто следующий?  
И не спрашивай, по кому звонит Колокол...

Бред?

Мне противна мысль о собственной смерти. Богатое воображение подсовывает картинки, которые сразу представляются мне абсурдными или смешными. Вот, отмучившись, лежу в гробу. Пиджак, галстук, очки. Зачем очки? Ведь глаза все равно закрыты. А без очков не похож на себя. Зачем пиджак, галстук? Ведь я предпочитаю свитер. А что потом будет с галстуком, который я никогда не носил? Сгорит в геене огненной крематория? Стоило ли покупать для этого? А как же брюки, туфли? Без них картина довольно неприглядна. Да, а как же трусы?

Слова, слезы, поцелуи. Ой, можно без поцелуев в холодный лоб? "Все целовались, и только покойник так никого и не поцеловал". Нет, говорят, каждого сотового покойник целует. Правда, мысленно.

Какая чушь лезет в голову! Я категорически против! Не хочу! Не хочу! Не хочу!

Я хочу быть здоровым, совсем здоровым. Я рад, что после химиотерапии вылезают седые волосы, стали появляться новые. Голова начала темнеть. Отлично! Я рад, что после химиотерапии рассосались всякие лишние образования на коже, отпали родинки. Не все, конечно, но многие. Я хочу снова ощущать свое тело мускулистым и сильным. Я хлопочу сейчас об абонементе в бассейн и тренажерный зал. Я

рапевты супруги Саймонтон рекомендуют так называемую визуализацию, когда человек усилием воли заставляет себя воображать, как из него уходят болезнетворные вирусы и раковые клетки. Многих Саймонтоны спасли.

Методик аутотренинга немало, их надо знать. А первым метод психологической защиты давным-давно предложил французский аптекарь Эмиль Куэ. Он советовал каждому больному каждое утро повторять много раз одну и ту же фразу: "Мне с каждым днем становится все лучше и лучше". И людям действительно становилось лучше...

Это то, что мы можем сделать для своего спасения. Немало! И пренебрегать этим не следует.

А как же перст Судьбы? Вот здесь, приходится признать, мы бессильны.



хочу снова бегать и кататься на лыжах. Я хочу снова быть энергичным и полным желаний.

Хочу, не хочу... Надо надеяться. На что?

Много рассказывают о случаях самоизлечения. Отказались врачи от больного, он запил, загулял напоследок. Ну а рак взял, да и рассосался, неведомо с чего. Моя Докторица рассказала о случае из своей практики. Больного выписали в тяжелом состоянии. Он уехал к себе на Кубань, ел мед, яблоки, пил красное виноградное вино. Через год явился на Каширку, а там его уже давно считали неживым. Пришел на своих ногах, бодрый и веселый. Проверили — никаких следов опухоли.

Но такие чудеса случаются один на миллион. Уповать на них не приходится. Ведь рак, как и человек, разный. Один послабее, другой — силач. Моего Господина Р., как я убедился, голыми руками не возьмешь. От лекарств, он, похоже, только крепчает. Его надо бы накрывать огнем тяжелой артиллерии. Но снаряды кончаются...

— Ваш рак, — сказал Профессор, — отличается повышенной резистентностью, упорством. Что мы только ни делали, а он не сдается. Попробуем еще один препарат, его редко используют. Если не поможет, останется одно — поднять руки вверх.

Пусть поднимают, а я еще повоюю. Рак упорный, и я — упорный.

Я готов был бы даже заключить с ним мирный договор: он ведет себя тихо и спокойно, я его тоже не травлю, даже предоставляю жилплощадь. Будем сосуществовать. Ведь сосуществуют же со своим несчастьем диабетики, язвенники, больные остеохондрозом или желчнокаменной болезнью. Сосуществуют

десятилетиями. Придерживаются диеты, не пьянствуют. Я согласен. Согласен на все, что может спасти.

Но с Господином Р. договориться не просто.

Я заканчиваю книгу описанием того состояния, в котором пребываю, когда собираюсь поставить последнюю точку. Я не стану вставлять в текст новые абзацы в зависимости от улучшения и ухудшения своего состояния. Книга — не история болезни и не дневник. Как есть — так и есть. Как будет, нам знать не дано...

Мне часто снится один и тот же сон. Я вообще сейчас много сплю, потому что слабею. Может быть, это даже не сон, а дремота вперемежку с настойчивым бредом.

Мы идем с ватагой друзей по зимнему пушистому лесу на лыжах. Лес волшебный. Вдруг у меня сломалась и покатила под гору лыжа. Я — за ней. В один миг очутился на краю бездонного обрыва. Глянул вниз — черная пустота. Еще миг — и я лечу в нее. Зацепился за чахлую березку. Держусь обеими руками, сил нет, но ухватился мертвой хваткой.

Сверху глядят на меня знакомые лица: школьный друг с искаженным лицом, заплаканный сын, старый товарищ, имя которого я вдруг позабыл. Много лиц. Кидают веревку. Она коротка. Кидают вторую — тоже не достала. Я хочу им крикнуть, чтобы связали веревки, а голоса нет.

А под ногами пустота. Огромная, величиной с мир. Она густеет, становится плотной. Плотной, как твердая земля. Опять обман. Нет, на эту уловку я не поддамся. Не разомкну рук. Я крепко держусь за березку. Держусь...

Июль, 2001 год



# Коэффициент эрудиции

1. Назовите архитектора Смольного института в Петербурге.  
А. Монферран. В. Кваренги. С. Старов. D. Растрелли.
2. Конный памятник какому императору в Петербурге имеет опору на две точки?  
А. Николаю I. В. Петру I. С. Александру I. D. Александру II.
3. В каком году впервые на Фроловской(Спасской) башне Кремля были установлены главные часы государства?  
А. 1487. В. 1491. С. 1625. D. 1851.
4. Что из этого ряда можно исключить?  
А. Фальконе. В. Глиэр. С. Прокофьев. D. Медный всадник.
5. Какой композитор не входил в "Могучую кучку"?  
А. Чайковский. В. Кюи. С. Мусоргский. D. Римский-Корсаков.
6. На стихи Тютчева "Весенние воды" написан романс. Кто автор музыки?  
А. Даргомыжский. В. Глинка. С. Чайковский. D. Рахманинов.
7. "Все стало вокруг голубым и зеленым..." — это первая строчка из песни к фильму 40-х годов. Что это за фильм?  
А. "Близнецы". В. "Свинарка и пастух". С. "Сердца четырех". D. "Беспокойное хозяйство".
8. Кто написал музыку к этому фильму?  
А. Дунаевский. В. Богословский. С. Соловьев-Седой. D. Милютин.
9. Какая актриса, еще ребенком, снялась в главной роли фильма "Первоклассница"?  
А. Проклова. В. Защипина. С. Румянцева. D. Селезнева.
10. Кто написал сценарий к фильму "Джентльмены удачи"?  
А. Токарева. В. Горин. С. Арканов. D. Брагинский.
11. В каком фильме впервые снялась Алла Ларионова?  
А. "Садко". В. "Анна на шее". С. "Двенадцатая ночь". D. "Седьмое небо".
12. Назовите остров, где жил и работал художник Поль Гоген.  
А. Ява. В. Суматра. С. Таити. D. Гаити.
13. Какой голландский мореплаватель в 1606 году открыл Австралию?  
А. Дрейк. В. Янсзон. С. Тасман. D. Ретес.
14. Назовите грызуна с самым дорогим в мире мехом.  
А. Шиншилла. В. Бурундук. С. Бобер. D. Сурок.

Ответы на стр. 109





### Любовь

*То змейкой, свернувшись клубком,  
У самого сердца калдует,  
То целые дни голубком  
На белом окошке воркует,*



То в инее ярком блеснет,  
Почудится в дреме левкоя...  
Но верно и тайно ведет  
От радости и от покоя.

Умеет так сладко рыдать  
В молитве тоскующей скрипки.  
И страшно ее угадать  
В еще незнакомой улыбке.

1911

\*\*\*

Как соломинкой, пьешь мою душу.  
Знаю, вкус ее горек и хмелен.  
Но я пытку мольбой не нарушу.  
О, покой мой многонеделен.

Когда кончишь, скажи. Не печалью,  
Что души моей нет на свете.  
Я пойду дорогой недалней  
Посмотреть, как играют дети.

На кустах зацветает крыжовник,  
И везут кирпичи за оградой.  
Кто ты: брат мой или любовник,  
Я не помню, и помнить не надо.

Как светло здесь и как бесприютно,  
Отдыхает усталое тело...  
А прохожие думают смутно:  
Верно, только вчера овдовела.

1911



# АХМАТОВА И МОДИЛЬЯНИ

## Первая встреча

Поздней весной 1910 года, в самом начале июня супругов Гумилевых можно было встретить на парижской улице. Какими они были тогда? Начнем, конечно, с нее.

Она очень высокая, с царственной походкой и неповторимым, ни-сколечко не русским профилем — этот точно срезанный, отнюдь не маленький, безусловно царственный нос (профиль ее ни с чьим не спутаешь).

Предоставлю слово тем, кто ее видел в те годы.

Н.Г.Чулкова. "Она была очень красива, все на улице заглядывались на нее. Мужчины, как это принято в Париже, вслух выражали свое восхищение, женщины с завистью обмеривали ее глазами. Она была высокая, стройная и гибкая... На ней было белое платье и белая широкополая соломенная шляпа с большим белым страусовым пером — это перо ей привез только что вернувшийся тогда из Абиссинии ее муж — поэт Н.С.Гумилев".

Но что значит "очень красива"?

Продолжение. Начало в №7 за 2001г.



Анна Ахматова

Даже влюбленные в нее мужчины говорили не о красоте ее, а о чем-то ином, "даже большем, чем красота". Вот как влюбленный в нее эстет, литературовед и писатель Николай Недоброво писал о ней своему другу-художнику Борису Анрепу: "Попросту красивой назвать ее нельзя, но внешность ее настолько интересна, что с нее стоит сделать и леонардовский рисунок, и гейнсборовский портрет маслом, и икону темперой, а пуще всего поместить в са-



ном значащем месте мозаики, изображающей мир поэзии...".

Забегая далеко вперед, напомню, что портретов ее писали уже в те годы множество, а мозаику Борис Анреп сделал для Лондонской Национальной галереи сорок лет спустя...

Ну а спутник ее, что стоит в этот весенний день 1910 года на тротуаре рядом с растерянной женой, оглядывая хорошо знакомую ему парижскую улицу, Николай Гумилев — что он, каков на вид? Так мало говорят нам бледные фотографии и дагерротипы начала века, что предпочтем снова предоставить слово его современникам.

Вот как описывает тогдашнего Гумилева Сергей Маковский: "Юноша был тонок, строен, в элегантном университетском сюртуке... Но лицо его благообразием не отличалось, бесформенно мягкий нос, толстоватые бледные губы и немного косящий взгляд (белые точеные руки я заметил не сразу). Портил его и недостаток речи. Николай Степанович плохо произносил некоторые буквы, как-то особенно заметно шепелявил..."

Женщины, впрочем, к внешности Гумилева куда более снисходительны, женщинам он умел внушать симпатию и даже любовь. По описанию жены его брата, он был "высокий, худощавый, очень приветливый, с крупными чертами лица, с большими светло-синими, немного косившими глазами, с продолговатым овалом лица, с красивыми шапеновыми, гладко причесанными волосами, с чуть-чуть иронической улыбкой, с необыкновенно тонкими, красивыми белыми руками. Походка у него была мягкая, и корпус он дер-



Николай Гумилев

жал чуть согнувши вперед. Одет он был элегантно". Оригинальность и подчеркнутую элегантность его костюма отмечали, впрочем, все.

Таков портрет молодого супруга Анны... В нем уже угадывается подчеркнутая манерность, непрестанная игра, "игра в роли", ставшая второй натурой. Роли, маски, литературные его герои срастались с этим странным юношей, и в упорстве своем он переделывал саму свою природу. Он был не слишком героическим персонажем от рождения, но срастался мало-помалу с персонажами своей "конгвистадорской" поэзии и становился бесстрашным. Рвался в бой, проявил героизм на войне и обрел мученическую смерть...

Можно догадаться, глядя на молодую пару, стоящую на парижском тротуаре, что, наряду с молодой радостью от встречи с солнечным ут-



ром и этим желанным для всякого русского городом, оба испытывают душевное смятение от того, каким тяжким оказалось совместное постоянное житье, как оно противоречит всем их представлениям об ослепительном счастье, которое должно было свалиться на них, как трудно обоим, гордецам и своевольникам, отказаться хоть в малом от своей "постылой свободы".

Показав молодой супруге красоты прославленного города, конечно уж, привел ее Гумилев на Монпарнас — в знаменитую "Ротонду".

К этому времени окончательно сложилась репутация Большого Монпарнаса, а крошечное кафе "Ротонда" обзавелось красивым залом. Впрочем, очень скоро и в этом зале стало тесно и шумно. В самые бойкие часы, с пяти вечера до полуночи, здесь нелегко было найти место за столиком. Были тут и заезжие иностранцы, но по большей части все же были свои, завсегдатаи — художники, скульпторы, поклонники искусства, они же зачастую и торговцы (маршаны), поэты, актеры и актрисы, будущие знаменитости ("будущих" вообще было много), журналисты, манекенщицы и прочий богемный люд, "монпарно". Конечно, попадались также разных стран и национальностей политики, тоже пока мало кому известные, — скажем, бывал Лев Троцкий. Интересно, что чувствовал поэт и ясновидец Гумилев, сталкиваясь у стойки с одним из будущих своих палачей — Троцким? Да и сам-то Троцкий мог ли разглядеть очертания будущей российской своей карьеры и страшного своего конца? Куда там... Никто ничего не почувствовал, не разглядел, на дворе стояла еще только весна

1910-го, славная предвоенная весна мирного Парижа.

Вон доказывает что-то кому-то острый на язык молодой Эренбург, человек, который позднее то ли обманул судьбу, то ли разменял талант. А вон пришел уже преуспевающий испанец Пабло Пикассо. Здесь же денди в фетровой шляпе и красном шарфе, тосканец Модильяни, с неизменным своим синим блокнотом. Пока трезв, говорит мало — все время рисует. Иногда вдруг остервенело рвет прелестный рисунок, чем-то не дотянувший до ему одному известного уровня. Ищет глазами новую модель, потому что без контакта с человеческим лицом, душой, фигурой — писать не может. Для него нет ничего в мире, кроме этого венца творения — человека. Огляделся вокруг — и вдруг замер изумленно... Лицо... И какое лицо... Молодая женщина... Откуда? Женщины тут вообще редки, но такие и вовсе... Она ощутила этот взгляд, подошла, села напротив. Они заговорили... Где был в это время Гумилев? Может, отошел взять кофе, рюмку вина. Когда вернулся, он все понял и пришел в ярость — этого он ждал, этого опасался все время...

Она-то сразу, как вошли, заметила этого красивого человека в красном шарфе. Через полвека рассказывала об этом мгновенье многим — всякий раз по-разному, уже шло мифотворчество. Рассказывала и писала, что он "был совсем не похож ни на кого на свете" (не слишком оригинальная фраза для влюбленной женщины — хотя бы она и была великая поэтесса и хотя бы со дня их встречи прошло 54 года!). Рассказывала, что "все божественное" в нем "только искрилось сквозь ка-



кой-то мрак". Рассказывала, как впервые заметила красивого, бледного человека в красном шарфе... рассказывала, что ее поразило его голос (о котором она потом столько раз писала в стихах).

Кто из них заговорил первый? Она вспоминает, что его поразило ее умение читать мысли, умение, о котором "все знали" (где знали — в Царском Селе, в Киеве?). Может, и правда поразило... Когда женщина нравится, в ней все поражает. Ну а что она угадала, какие мысли? Наверное, сказала: "Как только вы можете работать в таком аду?" А он отозвался: "Да, вы угадали... Здесь тяжело... Моя страна Италия, где все дышит искусством... Флоренция... Или родной мой город Ливорно... Меня тянет туда. Счастье там, и там здоровье... Но живопись сильнее... А только в Париже я могу работать. Страдать, быть несчастным, но работать...".

Она взглянула на его стакан, и он кивнул, сказал с вызовом: "Алкоголь отгораживает от всего... Уводит внутрь самого себя... Я пью не для веселья. Это тоже для работы...". "Покажите", — сказала она. Она так хотела увидеть, что в блокноте. К ее ужасу, он вдруг стал с остервенением рвать лист, выдернув его из блокнота. "Да, да... — сказала она вдруг, — мои старые стихи... Я тоже...". Он поднял голову, и она поняла, что слово "стихи" для него не безразлично. "Мой муж поэт", — сказала она гордо. Но он даже не повернул



Амедео Модильяни

голову к подошедшему Гумилеву. Гумилев сказал по-русски, что пора уходить из этого сарая. Что и так уж они слишком... Точнее, она слишком... Модильяни вдруг заговорил, ни к кому не обращаясь. Голос у него стал обиженным, злым. Он сказал, что это низость — говорить при нем на языке, которого он не знает. Что ни один из его русских друзей так бы не поступил. Что он никому не позволит... На них теперь смотрели с любопытством. Все знали, что когда у Моды такой голос...

"Нам надо идти", — сказала она, поспешно вставая. Моды вдруг притих. "Мне нужен ваш адрес, — сказал он с отчаянием, — я все объясню. Вы ничего не поняли..." "Я принесу адрес, — сказала она. — Я еще зайду...". Гумилев смотрел на нее с отчаянием. Он уже знал, что ее не остановит ничто...



Через полвека в своих очень сдержанных воспоминаниях она написала, что они виделись с Амедео в 1910-м "чрезвычайно редко, всего несколько раз". Легко понять, что ей, при всем ее своеволии, непросто было оставлять молодого мужа в этом странном "свадебном путешествии"...

Где она виделась с Амедео, что было между ними?... Иные искусствоведы датируют ее "ню" 1910 годом.

Он писал ей "всю зиму" безумные письма, из которых она "запомнила несколько фраз", а гласности предала только две, и впрямь влюбленные...

### **Он — после первой встречи с ней**

Анна написала полвека спустя, что оба они стояли в пору их встречи на пороге самораскрытия, реализации таланта. Амедео, впрочем, шел к этой реализации уже давно, но 1910-й был для него и впрямь очень важным.

Раме вспоминает, с каким упорством и упоением работал тосканец, его сосед по ателье в "Розовой вилле" (так называли тамошние художники дом в Сите Фальгьер): "Просыпаясь рано, Модильяни тесал во дворе камень. Головы на длинной шее выстраивались в шеренгу перед его ателье, одни — едва тронутые резцом, другие уже завершённые... К вечеру, закончив труд, он поливал свои скульптуры. С любовью, как поливают цветы... Потом, присев на корточки у входа в свое ателье, наблюдал, как они сверкают в последних отблесках заходящего солнца, и

говорил, спокойный, счастливый: "Они точно отлиты из золота".

Это и были те мгновения покоя и счастья труда, которые давал ему Париж, отнимавший у него здоровье.

Раме вспоминает, что со временем скульптурные образы Модильяни становились все более обобщенными: "Его головы мало-помалу принимали форму удлинённых яиц, установленных на безупречных цилиндрах, с легким только намеком на прорези глаз, нос и рот, которые не должны были нарушать единство пластической формы".

Так же упорно работал Модильяни над портретами, но ему очень редко удавалось заработать продажей рисунка или наброска. Долги терпеливой хозяйке "Розовой виллы" росли угрожающе. Он давно уже жил в кредит... Но деньги мало интересовали его — он был одним из самых нищих и беспечных художников на нищем и беспечном Монпарнасе.

В этот трудный год он часто вспоминал о встрече с удивительной, ни на кого не похожей русской незнакомкой и писал ей отчаянные несдержанные нежные письма. Ему хотелось снова смотреть ей в глаза как тогда... Когда тогда? Где тогда? Мы не знаем. Не знаем и того, что она писала в ответ на его письма. Мы знаем только, что она сделала в ответ на них...

### **Она — после первой встречи с ним**

В Петербург Гумилевы возвращались в одном вагоне с Сергеем Маковским. Нетрудно догадаться, что юной, никому пока не известной поэтессе льстило общение с влия-



тельным редактором модного петербургского журнала, с самим Маковским. Легко представить себе и то, что юной, печальной Анне, смущенной неладом в браке и новой своей, парижской, тайной, нетрудно было очаровать этого влюбчивого человека. Он позже вспоминал: "Весь облик тогдашней Ахматовой, высокой, худенькой, тихой, очень бледной, с печальной складкой рта, вызывал не то растроганное любопытство, не то жалость..."

Не бывает одного виновного в семейном разладе, оба виновны, но здесь, пока еще, с большой степенью очевидности Николай — сторона безвинно страдающая, он уязвлен, он, вероятно, ранен (и смертельно) этой неудачей (которая, как выражаются нынче, была заранее запрограммирована). Он (как и чужой человек Маковский) ничего не понимает в ее поведении и чувствах, вернее, боится понять и боится принять догадку за окончательную реальность, глядит на это любимое, но отчужденное лицо и пытается отшутиться знаменитым (и куда как не шуточным) стихотворением:

Из логова змиева,  
Из города Киева,  
Я взял не жену, а колдунью...

Как и прежде, до этой долгожданной женитьбы, он должен себе доказывать, что он мужчина, воин, конкистадор, покоритель, завоеватель. Одержав кое-какие любовные победы на родине и, вероятно, не найдя в них утешения, Гумилев решает бежать в Африку (а всего-то ведь прошло два месяца после их возвращения из Парижа).

Он уехал. Анна с января поселилась в Царском Селе, писала стихи, ездила в Петербург, вхожа была в разные знаменитые дома. Бывала у Чудовских, у Толстых, у Вячеслава Иванова. Она сидела, прекрасная, юная, бледная, еще молчала, еще не решалась прочесть стихи, но уже знала про себя, уже чувствовала — поэтесса, и настоящая...

Если не в этом состоянии, не в дни смятенного одиночества и досуга ("...И снова дух смятен и потревожен/Истомной скукой Царского Села"), не в ощущении своей власти над сердцами, — где ж было ей и когда начинать по-настоящему?

Амедео писал ей влюбленные, осатанелые письма ("Вы во мне как наваждение..."). Он-то и присутствует постоянно в новых ее стихах.

Наверное, о нем и это мартовское стихотворение, где героиня-крестьянка полет лебеду в огороде, а над ней реет страх "награды злой", расплаты за грех...

Надо мною только небо,  
А со мною голос твой.

Его голос, как она призналась позднее, "навсегда остался в памяти". Он и в стихотворении, помеченном февралем 1911 года:

Смотреть, как гаснут голоса  
В закатном мраке хвой,  
Пьянея звуком голоса,  
Похожего на твой

Анна знала цену тому, что так вольно и уверенно лилось сейчас из-под ее пера. И поскольку она жила в кругу, где писание стихов и вообще искусство считалось главным занятием на земле, легко предста-



вить себе тогдашнее ее состояние, ее торжество, радость творчества.

Стихи Ахматовой, едва появившись в "Аполлоне", вызвали столько похвал, что Гумилеву, вернувшемуся из "дальних странствий", оставалось только принять свершившийся факт. Он назвал ее лучшей своей ученицей-акмеисткой.

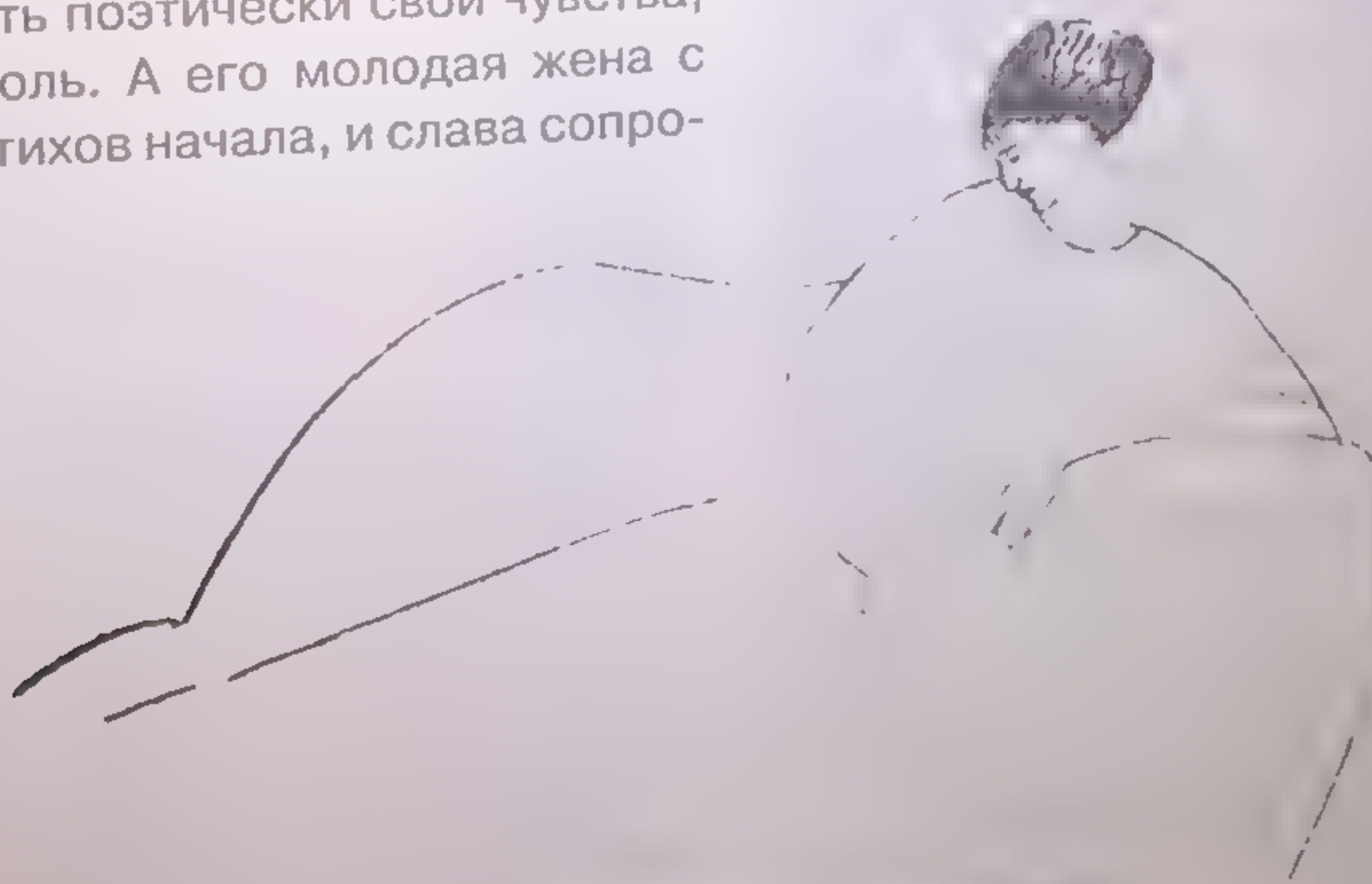
"Но тут акмеизм, пожалуй, и ни при чем, — справедливо замечает Маковский. — Дарование Ахматовой (очень большое), созревшее в тишине и безвестности, в гумилевской выучке не нуждалось. Вкус у нее куда безусловней его вкуса, поэтический вкус, не говоря об уме, гораздо тоньше..."

В ее стихах сразу открылось то, в отсутствии чего упрекали тогда (и упрекают до сих пор) самого Гумилева, — подлинная лирика, "глубоко пережитое чувство" (по выражению Маковского). Лишь в самых последних стихах так и не дожившего, по мнению многих, до подлинной зрелости Гумилева (в стихах об Анне, конечно) проявилось умение выразить поэтически свои чувства, свою боль. А его молодая жена с таких стихов начала, и слава сопро-

вождала ее уже с первых шагов (достаточно сказать, что среди первых ее напечатанных, "аполлоновских", стихов был "Сероглазый король", которого твердили наизусть и пели по всей России, непременно исполнения которого, как рассказывает Вертинский, требовали от него даже в глухой бессарабской деревне).

Гумилев, безусловно, гордился успехами жены. Но ревность к такому мгновенному взлету он тоже мог испытывать. А если еще и догадывался, что не он, а другой сумел возжечь это пламя... Впрочем, если он и не догадывался, кто этот другой, то произошедшее следующей весной подсказало ему это с достаточной очевидностью.

Это был странный, своевольный, дерзкий поступок: вскоре после возвращения Гумилева из Африки Анна одна уезжает в Париж — к тому, чей голос так неотвязно звучал весь этот год у нее в душе и так ясно слышен в ее стихах... Она уезжает к Амедео Модильяни.



Анна Ахматова. Рисунки А. Модильяни



Елена Прокофьева

МИЛОСЕРДИЕ

# СУДЬБА баронессы Вревской



Сестры милосердия на русско-турецкой войне

"На грязи, на вонючей сырой соломе, под навесом ветхого сарая, на скорую руку превращенного в походный военный госпиталь, в разоренной болгарской деревушке — с лишком две недели умирала она от тифа..." Это строки из стихотворения в прозе И.С. Тургенева. Они посвящены баронессе Вревской. И не просто посвящены, а подробно описывают ее кончину

Уже в наше время, в 1977 году, был снят художественный фильм "Юлия Вревская". И тем не менее об этой необыкновенной женщине мы знаем обидно мало! Тургенев, хорошо с ней знакомый, написал только о ее смерти. А в советском фильме перед зрителями предстает не Юлия Вревская, а скорее ее время, жестокое к про-

стым людям и вовсе безжалостное к аристократам, осмелившимся нарушить сословные предрассудки. Впрочем, жестокость времени в том фильме была явно преувеличена. И образ главной героини оказался в плену у главной идеи фильма. Между тем смыслом жизни этой женщины была никак не борьба за равенство между



простонародьем и аристократами, между солдатами и офицерами...

История ее жизни не только трагична, но и прекрасна.

Юлия Петровна Верпаховская родилась в 1841 году. Получила прекрасное образование. В 1857 году впервые появилась в свете, где сразу же заблистала яркой звездой: в ней привлекало сочетание хрустальной красоты с мужским умом. В числе тех, кого она сразу покорила, был барон И.А.Вревский, генерал, командовавший корпусом на Кавказе. Он был старше Юлии Петровны почти в два раза, но именно ему она отдала предпочтение, хотя претендентов на ее руку было немало. Они поженились. Через несколько месяцев после свадьбы на Кавказе начались волнения, и генерал был вынужден срочно отбыть в армию. Погиб он почти сразу же... Шел 1858 год, Юлии Петровне исполнилось всего семнадцать лет. Она была беременна, но из-за потрясения слегла в нервной горячке и потеряла ребенка.

Юлия Вревская больше замуж не выходила. Хотя, по описанию Тургенева, "она была молода, красива; высший свет ее знал; об ней осведомлялись даже сановники. Дамы завидовали ей, мужчины за ней волочились... два-три человека тайно и глубоко любили ее". В числе этих двух-трех был и сам Иван Сергеевич. Он действительно любил Юлию Петровну "тайно и глубоко". Но баронесса Вревская могла предложить великому писателю только дружбу. И они дружили до самой ее смерти: она — преклоняясь перед его талантом, он — восхищаясь ее красотой и мужеством.

Вскоре, после нервной горячки, Юлия Петровна навсегда покинула поместье мужа. Все, что унаследо-

вала от барона Вревского, — деньги, земли, она отдала троим его внебрачным детям. Этот поступок шокировал светское общество: внебрачных детей не принято было даже замечать. Но императрицу Марию Александровну тронуло решение баронессы, и она пригласила Юлию Петровну ко двору, предложив ей место фрейлины. Скандала не получилось, и баронесса Вревская вместо сумасбродки получила прозвание всего лишь "милой чудачки". В ту пору императрица много и тяжело болела, и азы сестринского дела Юлия Петровна познала, ухаживая за высочайшей особой. Находясь при дворе, Юлия Петровна познакомилась с великой княгиней Еленой Павловной, организовавшей отряды сестер милосердия во время Крымской войны. Понятно, что душа Юлии Вревской не могла не откликнуться на это трудное, но благородное дело. Но война, к счастью, закончилась, и сестры милосердия пока не требовались. Тогда Юлия Вревская нашла себе другое достойное занятие. Следующим ее чудачеством стало устройство тюремных больниц для женщин-заключенных. Она отдавала этому и время, и деньги. В то время многие богатые женщины занимались благотворительностью, но только одна Юлия Петровна выбрала столь "недостойный" объект для облагодетельствования. Во всяком случае, из "милой чудачки" она превращалась просто в "чудачку".

В 1877 году началась Русско-турецкая война. Великой княгиней Еленой Павловной уже четыре года не было в живых, но Юлия Петровна ее помнила и решила повторить ее подвиг. Она организовала призыв женщин-добровольцев в отряды се-



стер милосердия, сама оплатила форму, медикаменты и дорогу... К Вревской приходили все, кто желал исполнить долг милосердия, но не чувствовал в себе достаточно самоотвержения, чтобы вступить в Крестовоздвиженскую общину — ведь там надо было дать обет вечного целомудрия.

В отличие от Елены Павловны, остававшейся во время Крымской кампании в Петербурге, Юлия Петровна сама отправилась во главе отряда в Болгарию. Она писала Тургеневу из болгарского городка Бела: "Больные лежат в кибитках калмыцких и мазанках, раненые страдают ужасно и часто бывают операции. Недавно одному вырезали всю верхнюю челюсть со всеми зубами. Я кормлю, перевязываю и читаю больным до семи часов вечера. Затем за нами приезжает фургон или телега и забирает нас, пять сестер".

Сестрам милосердия приходилось, кроме всего прочего, терпеть грубость офицеров, убежденных, что раз эти женщины ведут себя не по-женски — значит, они не достойны почтительного отношения. В Крымскую войну сестры милосердия из Крестовоздвиженской общины не подвергались сексуальным домогательствам. Их защищали от этого, во-первых, монашеский сан, а во-вторых, личное покровительство великой княгини Елены

Павловны. Новым сестрам "покровительствовала" всего лишь баронесса Вревская, а она была слишком красива для того, чтобы выглядеть целомудренной. Но, несмотря на все эти трудности, на предложение Государя вернуться в Петербург для отдыха и получения ордена Юлия Петровна ответила отказом: "Мы здесь не для того, чтобы получать ордена!".

Юлия Петровна Вревская умерла от тифа 24 января 1878 года. После ее смерти в Петербурге был создан еще один добровольческий отряд сестер милосердия — из числа женщин, вдохновленных ее мученическим подвигом. В Болгарии, где баронесса Вревская считается национальной героиней, существует ее музей. В России нет ее музея, но память об этой необыкновенной женщине увековечена в стихах. Ей посвятил стихотворение не только Иван Сергеевич Тургенев, но и Яков Полонский. В переписке с ним Тургенев так охарактеризовал Юлию Вревскую: "Чудесное было существо — и столь же глубоко несчастное!".



Походный лагерь



# Кто написал ПЬЕСЫ ШЕКСПИРА?

## Загадки портрета

Уильям Шекспир умер в своем родном городе Стратфорде 23 апреля 1616 года в возрасте 52 лет. Часто пишут, что он умер в день своего рождения. На самом деле точная дата рождения Шекспира неизвестна. Он был крещен 26 апреля 1564 года и, поскольку крестителю обычно через три дня после появления на свет, принято считать, что Шекспир родился 23 апреля.

Его смерть не вызвала у современников немедленного отклика (в отличие, скажем, от умершего в тот же год драматурга и поэта Фрэнсиса Бомонта, в память которого лучшие поэты Англии издали коллективный сборник). Многие литературоведы объясняют такую невозмутимость тем, что Шекспир не создавал великих произведений, которые позже прославили его имя.

Только спустя семь лет после смерти Шекспира, в 1623 году, было издано первое собрание его пьес — так называемое Первое фолио. Из 37 пьес, входящих сейчас в «шекспировский канон», в нем не было только «Перикла», причем 20 пьес печатались впервые. Книгу открывало обращение, подписанное коллегами Шекспира по театру «Глобус», выда-



Шекспир. Гравюра М.Дройсхута  
в Первом фолио. 1623 г.

ющийся драматург Бен Джонсон посвятил его памяти поэму. Еще несколько мемориальных стихотворений, опубликованных в этом сборнике, принадлежат другим авторам.

Особый интерес представляет портрет Шекспира из Первого фолио, выполненный 22-летним гравёром Мартином Дройсхутом. Лицо на портрете многим казалось неестественным — обычно это объясняли недостаточным мастерством художника. Но если приглядеться внима-



тельнее, то можно заметить, что на портрете изображено не лицо, а маска: ее край четкой линией проходит от уха к подбородку. Маска очень похожа на самый известный, а может быть и единственный, портрет Шекспира — чандосский. Другие его портреты, популярные в прошлом веке, на проверку оказались поддельными

Но маска — не единственная



Чандосский  
портрет Шекспира

странность портрета в фолио. Правая часть кафтана изображена соответственно позе — лицом к зрителю, а левая — со спины. Создается впечатление, что у Шекспира на портрете две правые руки.

Несколько лет назад известная переводчица и исследовательница шекспировского вопроса М.Д.Литвинова дала такое объяснение загадке портрета: странный кафтан намекает на то, что под именем Шекспира скрывалось два автора.

## Шекспировский вопрос

Впервые авторство Шекспира было поставлено под сомнение в середине XIX века. В него не верили известные писатели и исследователи. Долгое время единственным "кандидатом в Шекспира" считался философ Фрэнсис Бэкон, затем появились и другие претенденты. Выдвигались даже теории коллективного творчества. Одна из книг на эту тему носила курьезное название "Семь Шекспиров".

Сейчас на Западе "роль Шекспира" чаще всего отводят графу Оксфорду. Но на это есть весьма существенное возражение: граф Оксфорд умер в 1604 году — почти за десять лет до прекращения шекспировского творчества. Предположение о том, что в дальнейшем использовались черновики или неопубликованные пьесы, отпадает — в поздних пьесах много намеков на современные им события.

Еще одним возможным автором "шекспировского наследия" называют графа Дерби, но он умер гораздо позже, в 1642 году. Как в этом случае объяснить тридцатилетний творческий простой?

Лишь у одного из претендентов на славу великого драматурга, Реджера Мэннерса, графа Ратленда (или Ретленда, Ратленда), дата смерти (1612 год) соотносится с концом творческого пути Шекспира. В 1611 году поставлена "Буря", которую называют "последним произведением" Шекспира, и вскоре после этого он возвращается в Стратфорд. Но в 1613 году поставлена еще одна пьеса — "Генрих VIII". Кто же создал ее? Некоторые исследователи считают, что это Ратленд —



он оставил ее неоконченной, и пьеса была завершена уже после его смерти.

В биографии Ратленда действительно есть много моментов, казалось бы, подтверждающих версию о том, что именно он был автором шекспировских произведений. Он был близким другом графа Саутгемптона, которому посвящены обе шекспировские поэмы и которого большинство исследователей считает адресатом сонетов Шекспира. Ратленд был страстным театралом и, вполне возможно, дал в 1598 году большую сумму денег на строительство театра "Глобус".

В "итальянских" пьесах Шекспира действие происходит лишь в тех городах, в которых побывал, путешествуя по этой стране, Ратленд. В 1603 году граф Ратленд отправляется с почетной миссией в Данию. Его датские впечатления, похоже, отразились во втором (вышедшем вслед за первым, пиратским) издании "Гамлета".

Все это, впрочем, само по себе ни о чем не говорит, а лишь указывает на какую-то связь между Шекспиром и Ратлендом.

В 20-е годы идея об авторстве Ратленда была популярна в нашей стране. Ее пропагандировал (при поддержке Луначарского) литературовед Ф.Шипулинский. В 1997 году, когда появилась возможность вернуться к шекспировскому вопросу, И.М.Гилилов выпустил книгу "Игра об Уильяме Шекспире, или Тайна Великого Феникса", имевшую большой успех. Гилилов обобщил существующие теории о Ратленде и дополнил их собственными изысканиями, подтверждающими эту версию. Он (правда, не он первый) пре-

тендует на окончательное разрешение шекспировского вопроса.

Гораздо менее известна теория Литвиновой. Она выдвинула очень убедительную, на мой взгляд, идею о двух авторах, отталкиваясь от загадочного портрета. Но, по собственному признанию Литвиновой, она "смотрела на портрет предвзято", так как считала, что под именем Шекспира скрывались Ратленд и Фрэнсис Бэкон. Бэкон, бывший некоторое время воспитателем Ратленда, оставался, считает Литвинова, его учителем и в дальнейшем — направлял развитие таланта Ратленда, предлагал ему собственные замыслы для воплощения.

Но тогда рано или поздно соавторство прекратилось бы: оперившийся Ратленд должен был стать полностью самостоятельным. Это, в общем, и вытекает из построений Литвиновой. Но в таком случае нет соавторов — есть учитель и превзошедший его ученик.

А что, если посмотреть на портрет непредвзято? Маска, вне всяких сомнений, изображает Уильяма Шекспира, уроженца города Стратфорда, которого мы видим и на чандосском портрете. Его же именем подписаны пьесы. Уильям Шекспир — это не псевдоним, а имя реально существовавшего человека. Поэтому нельзя рассуждать о том, кто был Шекспиром, нельзя называть Шекспиром Ратленда или кого-то еще. Можно говорить лишь о том, кто написал пьесы, подписанные Шекспиром. Портрет дает на это символический, но ясный ответ: правая часть кафтана, показанная с лица, символизирует официально признанного автора, а левая, показанная со спины, — его соавтора, ос-



тавшегося в тени. Судя по всему, этот соавтор (по крайней мере, в большей части пьес) — Роджер Мэннерс, граф Ратленд.

### Ариэль и Просперо

В 1594 году, когда восемнадцатилетний Ратленд еще учился в Оксфорде, под псевдонимом Адриан Дорелл была напечатана поэма "Уиллоуби". Бельгийский ученый начала XX века С. Демблон, автор книги "Лорд Ратленд — это Шекспир", полагал, что Адриан Дорелл — псевдоним и, более того, частичная анаграмма имени Роджера Ратленда. Но тогда, в свою очередь, получается, что Ариэль (Ariel), имя одного из персонажей шекспировской "Бури", — это полная и очень прозрачная анаграмма имени Adrian Dorell. Занятно, что пропущенные буквы почти образуют слово landlord (лендлорд), не хватает только одной буквы. А ведь лендлордом, владельцем имений, был именно граф Ратленд.

Ариэль — это дух, находящийся в услужении у волшебника Просперо. Имя его придумано автором и не встречается ни в каких источниках. Он способен очаровывать путешественников своим пением. Возможно, это намек на поэтический талант Ратленда.

Имя его хозяина — Просперо — образовано от английского слова prosperous. Вот значения этого слова: процветающий, удачливый, состоятельный, зажиточный. Эти эпитеты мало подходят к герою, бывшему миланскому герцогу, который хотя и владеет магией, но вынужден по вине брата жить на необитаемом острове. Зато они прекрасно характеризуют самого Шекспира, одного

из основных пайщиков театральной труппы. Шекспир успешно занимался и коммерцией (например, куплей-продажей земельных участков), чего ему до сих пор не могут простить противники его авторства. К концу жизни он стал очень богатым человеком.

Конечно, и Ратленд не бедствовал, но он много тратил и постоянно нуждался в деньгах.



Роджер Мэннерс,  
граф Ратленд

Если отношения Ариэля и Просперо действительно изображают в аллегорической форме отношения Ратленда и Шекспира, то на долю Ратленда в этом творческом союзе выпадает роль подмастерья. Шекспиру, выходцу из горожан-ремесленников, который, добившись успеха, купил дворянство для своего отца, возможно, было очень лестно изобразить потомственного аристократа, лорда и графа, находящегося у себя в услужении.



Когда же могло начаться сотрудничество Шекспира и Ратленда? Сторонники ратлендовского авторства (ратлендианцы) считают, что, учась в Оксфорде, граф написал несколько анонимных пьес. В одной из них, "Лелии", исследователи находят много общего с написанной позже "Двенадцатой ночью". Уже тогда Шекспир, которому не хватало собственной, несколько поверхностной эрудиции, мог обратить внимание на талантливого и образованного юношу, с которым его, очевидно, познакомил Саутгемптон. Но после университета, в 1595–1597 годах, Ратленд путешествует за границей, затем участвует в военном походе к Азорским островам и возвращается в Англию только в конце 1597 года. Постоянное сотрудничество могло начаться лишь после этого.

В следующем году Ратленд, судя по всему, вносит большую сумму денег на строительство нового театра "Глобус". По крайней мере, его расходы за этот год, что подтверждают сохранившиеся документы, резко возрастают. Логично предположить, что это не случайно совпало по времени со строительством театра.

От поместья Ратленда "Глобус" отделяли только Темза и здание заброшенного монастыря. На территории монастыря соавторы могли встречаться, передавать друг другу рукописи и обсуждать план работы над очередной пьесой.

В 1601 году сотрудничество должно было прерваться, так как Ратленд после участия в неудавшемся заговоре Эссекса был заключен в Тауэр, а затем отправлен в ссылку. В 1603 году, с приходом к

власти нового короля, опала Ратленда прекратилась, и, вернувшись из ссылки, он, по всей видимости, возобновил сотрудничество с Шекспиром.

В "Буре" есть немаловажная деталь: Ариэль постоянно просит Просперо отпустить его на свободу. Тот отпускает, но лишь после того, как выполнены все его планы. Куда же Ратленд мог просить Шекспира отпустить его, если во время написания "Бури" уже был смертельно болен?

Однако в обстоятельствах его смерти есть много странного.

### Загадочная смерть

По официальным данным, Ратленд умер в Кембридже 26 июня 1612 года. Лишь почти через месяц его набальзамированное тело было доставлено в Бельвуар — главное поместье. И тут начинается необъяснимая спешка: тело без прощания предают земле. Никто не видел лица усопшего — крышку гроба не поднимали. Через два дня в замке были исполнены все положенные церемонии, но уже без покойника.

Все эти обстоятельства порождают сомнения и догадки. В самом ли деле граф Ратленд умер 26 июня? Не симулировал ли смертельную болезнь этот любитель мистификаций?

Если Ратленд действительно задумал инсценировать свою смерть (и возможно, уехать потом за границу), то единственное, что ему мешало осуществить эти планы, — обязательства перед соавтором.

Но чем Шекспир мог удерживать Ратленда? Никаких письменных договоров между ними быть, разумеется, не могло, да и разница в их со-



циальном положении была слишком велика.

Ответ прост: деньгами. Постоянно нуждавшегося в деньгах Ратленда мог удерживать в соавторах Шекспира крупный долг, который он не в состоянии был возвернуть.

Тогда ситуация полностью меняется: не смерть Ратленда в 1612 году послужила причиной прекращения шекспировского творчества, как считают ратлендианцы, а, наоборот, прекращение Шекспиром творчества и театральной деятельности позволило ему отпустить своего Ариэля — Ратленда. Вполне вероятно, что "Бурю", которая была задумана как последняя пьеса, как поэтическое завещание, Шекспир писал один.

Есть еще одно любопытное совпадение. Как впоследствии признали потомки, в этот период самыми великими писателями на Земле были Шекспир, Сервантес и Лопе де Вега. Сервантес умер в один день с Шекспиром — 23 апреля 1616 года. Это совпадение, конечно, не может рассматриваться как доказательство того, что Шекспир сам писал свои пьесы, но всякий, кто верит в Бога или в судьбу, вряд ли сочтет его случайным. Те, кто полагает, что Шекспир был подставной фигурой, ширмой для Ратленда или кого-то еще, заблуждаются. Шекспир был

великим писателем, и именно ему человечество в первую очередь обязано теми пьесами, которые вышли под его именем.

Почему же лондонских литераторов не всколыхнула его смерть? Кому как не им было знать о его истинных заслугах?

Тут следует напомнить, что искусство драматурга, пишущего для общедоступных театров, в то время ценилось гораздо ниже, чем искусство поэта. Поэтическим же даром Шекспир блистал в основном в 1590-е годы. Тогда были созданы его поэмы "Венера и Адонис" и "Насилие над Лукрецией". Тогда же, по видимому, была написана и большая часть его сонетов. Ко времени смерти слава поэта осталась позади. К тому же за несколько лет до смерти Шекспир оставил театр и переехал из Лондона в Стратфорд. В эти годы им была написана только одна пьеса. Все это было достаточным основанием для кажущегося теперь таинственным молчания, которым встретили его смерть столичные литераторы.

Время оказалось справедливее их. Оно многое расставило по своим местам. Правда, не все. Остались некоторые загадки. Но, может быть, занимаясь их разгадыванием, мы глубже понимаем гениев и их время.

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

1 — В  
2 — А  
3 — В

4 — С  
5 — А  
6 — D

7 — С  
8 — D  
9 — В

10 — А  
11 — А  
12 — С

13 — В  
14 — А



# О приложении к журналу "Будь здоров!"

"60 лет — не возраст" — издание для пенсионеров. В нем публикуются статьи российских и зарубежных геронтологов о том, как противостоять старению и преодолевать болезни, характерные для пожилого возраста.

Кроме того, в этом журнале читатель найдет немало полезных советов о питании, о выращивании на даче экологически чистых овощей, плодов и лекарственных трав.

Одна из постоянных тем журнала — защита прав потребителя.

Читайте в четвертом номере журнала (июль—август):

КАК УЛУЧШИТЬ СОН  
ВИНОГРАД ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ  
НОГИ НЕ ИДУТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?  
БОЛЕЗНЬ ДАЧНИКОВ  
ЧТО В КОНСЕРВНОЙ БАНКЕ?  
ВЕЛИКАЯ НЕЖДАНОВА

Продолжая тематическую линию журнала "Будь здоров!", приложение дополняет его. Поэтому лучше подписаться на оба издания.

Подписка принимается во всех почтовых отделениях страны.

Подписной индекс "60 лет — не возраст" — 79922.

Каталог "Роспечати", стр. 139



## РАДИО "ГОВОРIT МОСКВА" 3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 на наших волнах —  
передача "Живите на здоровье".

Мы знакомим слушателей  
с лучшими медицинскими центрами Москвы;  
с имеющими безупречную репутацию  
отечественными производителями товаров и услуг;  
рассказываем о всевозможных способах восстановления  
и поддержания здоровья.

В последние среду и четверг каждого месяца в 7.50 утра  
обзор очередных номеров журнала "Будь здоров!"  
Телефон радио "Говорит Москва": 729-33-54  
Телефон рекламной службы: 729-33-55



## Журнал поступает в продажу в магазины в Москве:

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25;
- ✓ "АРСМИ — Московский спорт", ☎ 208-80-84;
- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а;
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а;
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31;
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,  
☎ (095) 179-10-20, 179-16-01;
- ✓ "Ода", ☎ (095) 974-21-32,  
а также в киоски "Роспечати"

## Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал В.В.Старченко  
У нее есть выпуски журнала "Будь здоров!"  
за предыдущие годы

✉ 61024 Харьков. До востребования.  
Старченко Валентине Владимировне  
☎ (8-0572) 43-66-83

В редакции есть выпуски журнала "Будь здоров!"  
за 1997-2001 гг.:  
№12 за 1997 г.; №1-12 за 1998 г.; №4-12 за 1999 г.;  
№1,3-12 за 2000 г.; №1-8 за 2001 г.  
и "60 лет — не возраст" №1-3 за 2001 г.,

а также книги:

академика Н.М. Амосова **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**

Стива Шенкмана **"МЫ — МУЖЧИНЫ"**

и  
Татьяны Абрамовой **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

В скором времени выйдет в свет книга

Стива Шенкмана **"ГОСПОДИН Р. И Я"**



Министерство связи  
"Роспечать"

**АБОНЕМЕНТ**

на

**"Будь здоров!"**

журнал (индекс издания)

73035

(наименование издания)

количество  
комплектов

на 2001 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

73035

(индекс издания)

па

место

ли-  
тер

на

журнал

**"Будь здоров!"**

(наименование издания)

Стои-  
мость

подписки

пере-  
адресовки

руб коп

руб коп

Количество  
комплек-  
тов

на 2001 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**В следующем  
номере:**

ПОЧЕМУ ПОМОЛОДЕЛ ИНФАРКТ ?  
ГЛАЗА НЕ ЛГУТ  
АСПИРИН НА ДЕСЕРТ  
РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ  
ПОЧЕМУ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА  
ДЕТИ ИЗ ПРОБИРКИ

Налоговая льгота - общероссийский классификатор продукции ОК-005-93  
том 2:952000 - периодические издания

Подписано к печати 30.07.01. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60х90/16  
Цена свободная. Тираж 128 000 экз. Заказ № 426.

АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.





НАЯКАР...

73035

...



Фото Сергея Ускова

СЛА ИДУ НЕ СКАЖУ»



HN 25 NC 73035





# БУДЬ ЗДОРОВ!

№12  
2001

112  
СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ



**Закаливание для ленивых**

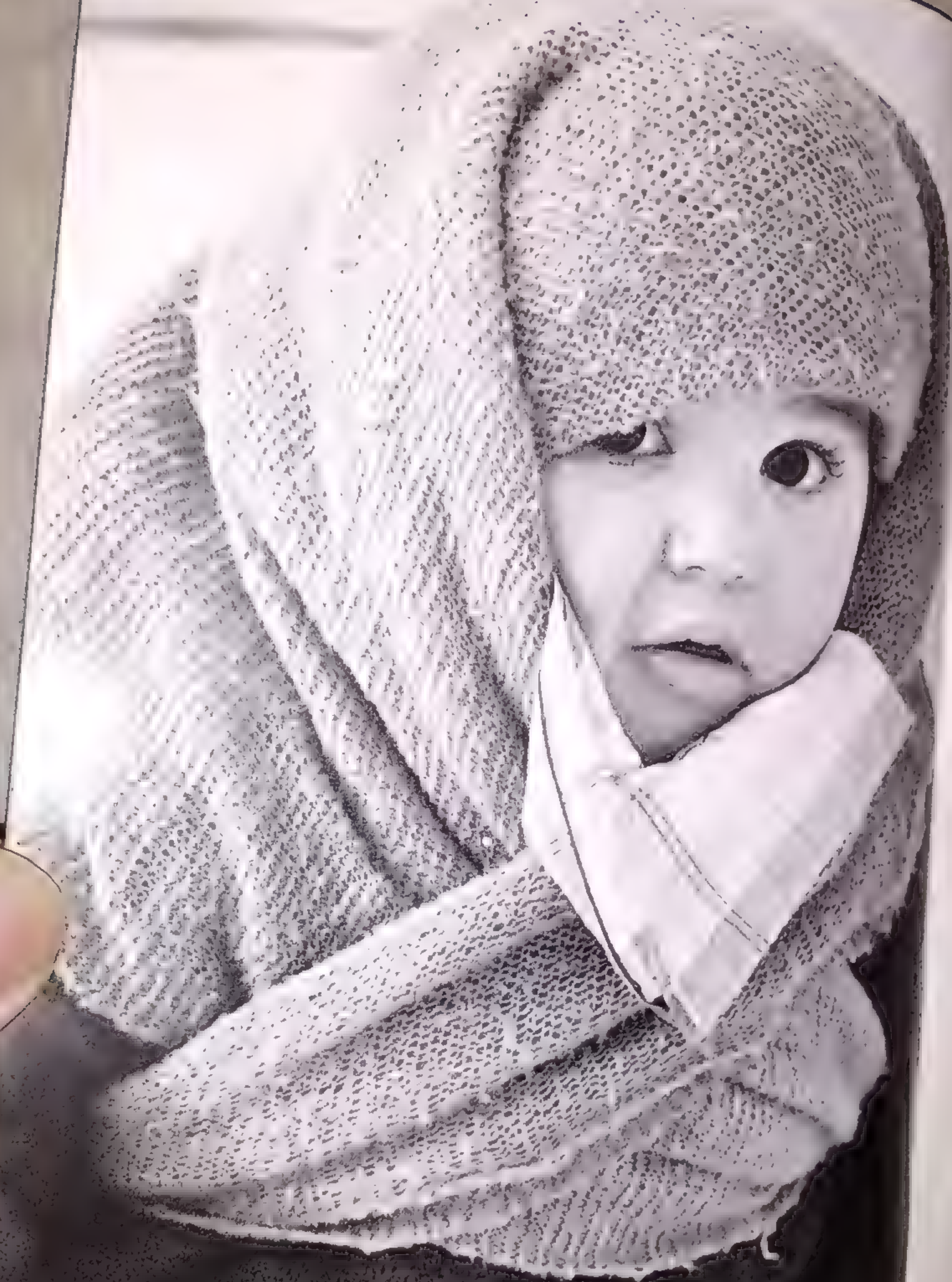
**Болят руки. Что делать?**

**Фитотерапия при неврозе**

**Как бросить курить?**

**Бетховен и Моцарт**





ЗАКАЛЯТЬСЯ БУДУ, КОГДА ВЫРАСТУ

Фото Виктора Ахломова

Еже  
№12  
Осно  
Выхо

Изда  
"Шен

Реда  
Стив

Дирек  
Борис

Главн  
Вера

Редак  
Ян Шен  
Никола  
Виктор  
Владим  
Владим  
Нина Са  
Игорь Те  
Галина

Зам. глав  
Алла Юн

Обозрева  
Татьяна А  
Валентин

Редактор  
Елена Тра

Младший р  
Татьяна С

Художник  
Анна Гонча

Технический  
Нина Суров

Корректор  
Татьяна Зот

Рисунки  
Адольфа Ско

Фото на обло  
В.Хоменко, Е

© "Будь здоро



Ежемесячный журнал  
№12 (102), декабрь, 2001 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель  
Стив Шенкман

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Ян Шенкман  
Николай Амосов  
Виктор Ахломов  
Владимир Найдин  
Владимир Ривкин  
Нина Самохина  
Игорь Тер-Ованесян  
Галина Шаталова

Зам. главного редактора  
Алла Юнина

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Елена Травникова

Младший редактор  
Татьяна Сыромятникова

Художник  
Анна Гончарова

Технический редактор  
Нина Суровцова

Корректор  
Татьяна Зотова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
В.Хоменко, Воротникова

© "Будь здоров!", 2001 г.

# БУДЬ Здоров!

## В НОМЕРЕ:

- ДЖОАН БОРИСЕНКО**  
Ловушки разума .....5
- ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**  
Иммунокорректор — собственная кровь ...9
- БРЮС К.ЛОУЭЛЛ**  
Скрытые сигналы тела .....12
- ТАТЬЯНА АБРАМОВА**  
Как лечить невроз? .....18
- НИНА САМОХИНА**  
Чай для алкоголиков .....24
- ЕВГЕНИЙ ЁЛКИН**  
Закаливание для ленивых .....27
- ВЛАДИМИР ПОСПЕЛОВ**  
Болят руки. Что делать? .....30
- НАТАЛЬЯ ЩЕТИНИНА**  
Преодоление рассеянного склероза .....34
- ВАЛЕНТИНА ЯРАЕВА**  
Диагностика по излучению тела .....37
- НАТАЛЬЯ БАРАБАШ**  
Между «дубом» и «березкой» .....41
- СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВ**  
Под сенью лавра .....45
- ДЖЕЙМС С.ГОРДОН**  
Курение за 500 лет .....48
- Я больше не курю .....52
- Поможем друг другу .....54
- Лучшие рецепты журнала "Будь Здоров!" 58



Адрес редакции:

107005 Москва,  
Бауманская ул., д. 58, корп. 5

Телефоны: 267-34-60  
265-49-43

Факс: 267-34-60

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

**ЛАРИСА НИКИТИНА**

Ухо не только слышит .....60

**АРКАДИЙ БЛОХИН**

Жизнь с шунтами продолжается .....62

**ЕЛЕНА СОКОЛОВА**

Посчитайте свои биоритмы .....69

Без подробностей .....73

**ТАТЬЯНА ЯКОВЛЕВА**

В чем варить щи? .....75

**ТАТЬЯНА РЫМАРЕНКО**

«Золотой шар» от остеопороза .....78

**ЕЛЕНА ТРАВНИКОВА**

Плоды декабря .....80

**ТАТЬЯНА ЗОТОВА**

Праздничный ужин холостяка .....84

Коэффициент эрудиции .....87

**СЕРГЕЙ ДЕМКИН**

Провидческий дар Джин Диксон .....88

**А.С.ПУШКИН**

Моцарт и Сальери .....96

**МАРГАРИТА ЛОМУНОВА**

Сальери и Моцарт .....98

Содержание журнала за 2001 год .....103

Подписаться на журнал **"Будь здоров!"**

и на приложение **"60 лет — не возраст"**

можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны

Подписные индексы:

**"Будь здоров!" — 73035**

**"60 лет — не возраст" — 79922**

Каталог "Роспечати", стр.157 (для Москвы — стр.163)

У нас самая низкая подписная цена  
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья



# Дорогие читатели!

Журнал, который вы сейчас держите в руках, 102-й по счету. Вот уже 102 раза "Будь здоров!" выходил в свет, надеясь стать полезным читателям.

Когда таких выпусков насчитывалось всего с десяток, коллеги предостерегали нас: "Тема узкая, она скоро иссякнет". Как выяснилось, тема здоровья неисчерпаема. Если относить к ней проблемы не только физического, но и психического, и духовного совершенствования, то она так же многогранна и глубока, как и сам человек.

Мы делаем акцент на самооздоровление, считая, что каждый современный человек должен уметь поддерживать здоровье. Но чтобы уметь, надо знать.

В нашем популярном издании научные знания дополняются народными традициями и практическим опытом излечения. Не о таком ли синтезе мечтает современная медицина?

Среди наших читателей есть врачи. Иногда они звонят в редакцию с просьбой передать им описание той или иной нетрадиционной методики. И наоборот, целители черпают из статей профессиональных медиков необходимые сведения. А те, кто стремится избавиться от недугов, получают возможность самостоятельно выбрать наиболее подходящий способ лечения.

Каждый выпуск журнала — это диалог. Выход номера непременно сопровождается письмами и телефонными звонками. Читая ваши письма и отвечая на звонки,



мы формируем следующие номера журнала, планируем интервью, корректируем свои планы. Так что можно считать, что вы принимаете живое участие в создании журнала, за что мы вам очень благодарны.

Мы благодарны вам и за то доверие, которое вы оказываете журналу, рассказывая о своих проблемах. В последнее время вошли в моду рассуждения о том, что чужие страдания отнимают энергию. У нас принципиально другая позиция: любые страдания рождают сопереживание, а оно дает мощный импульс — желание действовать.

Мы стараемся ответить на ваши просьбы о помощи статьями, или советами специалистов, или хотя бы публикацией их в рубрике "Поможем друг другу".

В этом году в нашей редакции произошло непоправимое несчастье — ушел из жизни основатель журнала Стив Борисович Шенкман. Это горе и сейчас с нами, да и вряд ли оно когда-нибудь будет пережито. Спасибо за то, что вы, наши дорогие читатели, приняли его близко к сердцу. Мы глубоко ценим ваше участие — звонки, письма, телеграммы, цветы.

Стив Борисович всегда говорил, что читатели "подпитывают" журнал. Он имел в виду ваше доброе отношение, ваше внимание. Просто то, что из многих других изданий вы остановили свой выбор на журнале "Будь здоров!".

У выражения "Будь здоров!" не одно значение. Во-первых, это пожелание здоровья. Во-вторых, этими словами мы часто в разговоре обозначаем что-то из ряда вон выходящее. И наконец, это прекрасный тост. Желаем вам в новогоднюю ночь, а она уже близка, поднять бокалы с этими словами.

Будьте здоровы!

Главный редактор  
Вера Шабельникова

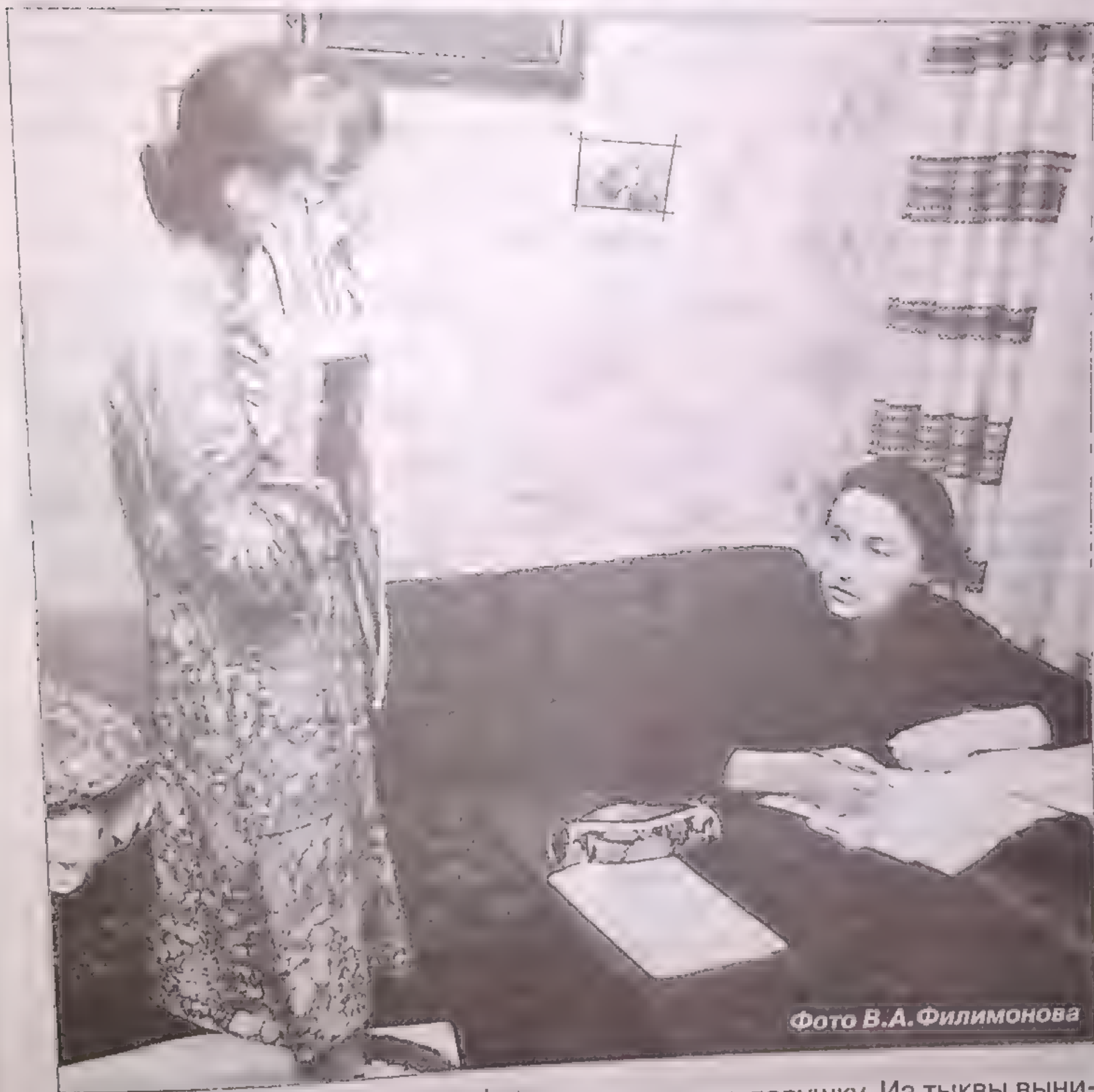




Джоан Борисенко,  
психолог, США

ЧЕЛОВЕК

# ЛОВУШКИ РАЗУМА



При охоте на обезьян в Азии применяют такую ловушку. Из тыквы вынимают мякоть и засовывают внутрь банан. Обезьяна просовывает руку в отверстие, хватая банан, а вытащить руку обратно не может — сквозь узкую дыру рука с зажатым плодом не проходит. Отпустить же банан обезьяна не догадывается



Подобно своим далеким предкам, мы иногда становимся пленниками своих ошибочных представлений, которые мешают нам добиваться того, к чему мы стремимся.

Иногда мы страдаем от стереотипов, навязанных самим себе. Вам наверняка приходилось слышать, а может быть, и произносить такие фразы: "Я ужасно рассеянный, обязательно все перепутаю", "Я всегда опаздываю, вы меня не ждите", "Это платье слишком эффектно для меня, даже мерить не буду". Такое недоверие к себе, своим способностям — типичная ловушка разума.

У меня была очень симпатичная знакомая, которой придавал особый шарм чуть вздернутый носик. Однажды я с удивлением узнала, что она сделала пластическую операцию, потому что считала свой нос уродливым. Сработал стереотип: красивым может быть только классически прямой нос. Но, к сожалению, вместе с курносостью исчезло и обаяние.

Еще одна ловушка — беспочвенные опасения. Однажды моему дедушке рассказали печальную историю о похищенном ребенке. Это произошло далеко от места, где он жил, но с тех пор его дети, в том числе и моя мама, оказались под домашним арестом. На все двери и окна были установлены хитроумные замки, а тема похищения детей и их защиты стала самой злободневной. В результате вся семья надолго лишилась покоя. По этому поводу мне вспоминается мудрое изречение: "Страхи и опасения, которые мы переживаем заранее, — это проценты, выплачиваемые по не предъявленным векселям".

Порой мы обижаемся на поступки окружающих, а те даже не догадыва-

ются о том, что заставили нас переживать. Чаще всего это происходит потому, что мы склонны объяснять чужие поступки, исходя из собственных представлений об их мотивах. Мы наделяем окружающих чувствами, которые они не испытывают, и при этом удивляемся, что они ведут себя не так, как мы ожидали. Не разумнее ли попробовать понять их?

Когда у нас с мужем после многих лет брака вдруг разладились отношения, я очень страдала, винила мужа, жалела свою загубленную жизнь и меньше всего думала о том, как исправить положение. Но однажды я задала себе вопрос: не в моем ли поведении кроется причина постоянных конфликтов? Я стала анализировать острые ситуации и пришла к выводу, что нашим ссорам всегда предшествовало мое плохое настроение. Такой анализ требует от человека определенных усилий, непредвзятости и честности перед самим собой. Кроме того, надо иметь достаточно душевных сил, чтобы взять на себя ответственность за конфликт. Но, перестав обвинять другого человека в своих несчастьях, вы сможете выбраться из ловушки.

Обычно, когда человек недоволен тем, как складываются отношения и хочет исправить их, он стремится доказать другому его неправоту. Но на этом пути существует одна опасность. Никому не под силу изменить другого человека так, чтобы он соответствовал воображаемому идеалу. Мало того, никогда нельзя быть уверенным в том, что верно представляешь себе переживания другого, ведь ловушки разума у всех разные. Поэтому начинать лучше всего с себя — свои ошибки легче проанализировать.



Станьте хотя бы на неделю объективным наблюдателем. Анализируйте свои мысли, и вы обнаружите, что ваш разум то и дело возвращается к любимым ловушкам. Я, например, поняла, что моя основная ошибка — желание настоять на своем. Для меня важнее было добиться признания своей правоты, чем сохранить любовь, дружбу, хорошие отношения. Когда я осознала это, то ужаснулась и решила во что бы то ни стало изменить ситуацию. Я перестала обижаться по пустякам, обвинять мужа, стала осторожнее выбирать слова. А главное, изменила ориентиры: не настаивала всегда на своей правоте, а прислушивалась к доводам мужа, ведь у каждого из нас своя правота и, как я уже говорила, свои ловушки. Иными словами, я немало потрудились, чтобы вернуть в дом утраченное взаимопонимание.

А теперь расскажу о принципиально иной, но тоже распространенной ловушке разума. Одна моя пациентка считала, что негативные эмоции надо гасить в зародыше. Любые неприятности она старалась принимать с полной невозмутимостью. В конце концов дошло до того, что у нее развился сильный невроз, она чувствовала себя совершенно подавленной и беспомощной. Дело в том, что человеку свойственно переживать разнообразные чувства, в том числе и отрицательные. И если он будет их в себе подавлять, то окажется в ловушке — окажется безо-

ружным перед трудностями. "Неотработанные" эмоции могут привести и к болезням. Секрет состоит в том, чтобы пережить их с наименьшими потерями и освободиться от них. Я посоветовала своей пациентке изменить тактику — не отказываться от переживания отрицательных эмоций, но оценивать их как бы со стороны.

Положительные эмоции вызывают ощущение открытости, отрицательные создают напряженность и зажатость. Испытывая неприятное чувство, не переключайте сознание на что-нибудь другое, а назовите свою эмоцию. Что вы чувствуете? Попробуйте определить это, но так, как будто речь идет не о вас, а о ком-нибудь другом. Учтите: ваш разум



пытается расставить свои ловушки — подсунуть версию, что вас хотели обидеть, причинить зло. Позиция наблюдателя дает возможность контролировать чувства. Откажитесь от поиска виновного, лучше скажите себе: "Я испытываю злость (или обиду, гнев, досаду), для этого есть повод, и это действительно очень неприятно, но это пройдет".

Мой друг, поправившись после инфаркта, обнаружил, что у его машины, оставленной на стоянке, помято крыло. Он задохнулся от гнева и тут же ощутил стеснение в груди. Тогда он сделал несколько глубоких вдохов, расслабился на выдохе и произнес: "Обидно, конечно, но мое здоровье гораздо важнее".

Исходя из собственного опыта, берусь утверждать: психологичес-



кие проблемы чаще всего возникают в двух случаях: когда человек заклинивается на отрицательных эмоциях или когда он игнорирует их, загоняя в подсознание. В обоих случаях он не может освободиться от них.

Однажды я была свидетельницей очень поучительной сценки. В вагон метро зашел пьяный. Он был очень агрессивен, сквернословил, цеплялся к попутчикам. Казалось, никто не может дать ему отпор. Вдруг какой-то старичок сказал этому наглецу спокойно и сочувственно: "У вас, наверное, что-то случилось? Никто не напивается без причины". Пьяный выдал очередную тираду в адрес старичка, но тот не унимался. Он стал рассказывать, что несколько лет назад потерял единственного сына, очень тяжело переживал и каждый день прикладывался к спиртному. "Вполне возможно, я стал бы алкоголиком, если бы не жена, — закончил старичок и участливо спросил: — А у вас есть жена?" Пьяный помолчал немного и вдруг разрыдался. Сквозь всхлипывания можно было расслышать, что его жена умерла несколько месяцев назад, после чего он запил и потерял работу. Когда я выходила из вагона, голова горемыки уже покоилась на плече участливого старичка. Агрессор, как это часто бывает, оказался человеком, остро нуждающимся в любви.

Конечно, далеко не всегда пьяные слезы свидетельствуют об истинных чувствах, да и не всякого наглеца может остановить доброе слово. Но эта ситуация демонстрирует одну несомненную истину: позитивная установка может в корне изменить неприятную ситуацию.

О новом методе иммунокоррекции мы узнали из письма нашей читательницы Татьяны Викторовны Мортемьяновой. Она с детства страдала тяжелым заболеванием позвоночника, перенесла несколько операций.

Но радикально ей помогло лишь лечение у доктора медицинских наук Раисы Никитичны Ходановой, о чем она и сообщила в редакцию, надеясь, что эта информация пригодится другим читателям. По словам Татьяны Викторовны, тот же метод помог ее племяннику избавиться от нейродермита, а одной ее знакомой — от псориаза.

В чем же состоит этот универсальный метод лечения, который помог вылечить такие разные и тяжелые заболевания? И если он так эффективен, то почему до сих пор не получил распространения?

С этими вопросами я и отправилась на улицу Габричевского в лабораторию "Иммунокоррекция", где еще недавно работала Раиса Никитична Ходанова. Год назад она в возрасте девяноста лет вышла на пенсию.

— Раиса Никитична на себе демонстрирует эффективность своего метода, поскольку сама регулярно применяет его, — рассказывает директор лаборатории Л.Г.Лапа. — Она до сих пор сохранила ясность ума, бодрость, да и по внешнему виду никто не даст ей ее возраста.

Раньше, когда Раиса Никитична работала врачом-отоларингологом, она столкнулась вот с какой проблемой. Для многих ее пациентов, страдающих хроническим тонзил-



# ИММУНОКОРРЕКТОР — собственная кровь

литом, гайморитом или риносинуситом, лечение оказывалось мало-результативным, у прооперированных больных нередко вновь появлялись аденоиды и полипы. Ходанова понимала, что в основе заболеваний в этих случаях лежит снижение защитных сил организма, и стала искать способ повышения иммунитета естественными способами. Защитила кандидатскую, потом докторскую диссертацию на эту тему.

Научный поиск Раиса Никитична продолжила в Институте иммунологии. Там в течение многих лет она вела исследование защитных функций крови — универсальной внутренней среды организма, которая является важнейшим фактором иммунитета человека. Ходанову интересовали возможности аутогемотерапии — внутримышечного введения пациенту крови, взятой у него из вены. Но в апробированной методике она видела ряд изъянов, а главное — этот способ не всегда оказывался эффективным.

Раиса Никитична стремилась добиться того, чтобы, не нарушая иммунного баланса, активизировать выработку клетками крови особых защитных веществ — антител, лейкокинов и антитоксинов. Исследования привели ее к применению гемолиза. Этот процесс, вызываемый резким встряхиванием или пе-

ремешиванием небольшого количества крови, совершенно естествен для организма. Ведь в нем постоянно происходит отмирание старых эритроцитов, когда они как бы “взрываются”. Значит, можно с помощью этого метода обновить кровяные клетки, сделать кровь молодой и здоровой?

В результате исследований Ходанова разработала методику аутогемолиза: небольшое количество крови, взятой у пациента из вены, подвергается некоторым манипуляциям, а затем снова вводится в организм, но не в мышцу, а в рефлексогенные зоны спины вдоль позвоночника.

Клиническая апробация метода дала впечатляющие результаты: после процедур аутогемолиза больные избавлялись от симптомов самых тяжелых аллергических заболеваний, развившихся на почве сниженного иммунитета, — бронхиальной астмы, хронического бронхита, нейродермита, а также хронических воспалительных заболеваний. При этом полностью отпадала необходимость принимать обостряющие аллергию антибиотики, антибактериальные, десенсибилизирующие и иммунодепрессивные препараты.

В 1980 году Раисе Никитичне было выдано авторское свидетельство на новый способ лечения аллерги-



ческих заболеваний. И вскоре на хорошо оснащенной лечебной базе одного из оборонных предприятий была создана лаборатория, где профессор Ходанова получила возможность применять свой метод на практике, занимаясь лечением в условиях стационара.

Несмотря на успешную апробацию, о методе Ходановой все эти годы не было информации в печати. В советское время он особенно не разглашался, поскольку использовался в основном для реабилитации космонавтов и облучившихся работников атомной промышленности. А сама Раиса Никитична не искала популярности — даже после того, как за успешное использование этой методики ей присвоили звание заслуженного врача СССР. Тем не менее больные узнавали о лаборатории иммунокоррекции друг от друга.

Одна из сотрудниц лаборатории рассказала мне, что ее сестра Оля услышала о методе аутогемолизации от случайной собеседницы, с которой стояла в очереди к онкологу. Ольга перенесла операцию по поводу рака груди, которая прошла успешно, но иммунитет у нее значительно снизился. Достаточно было Ольге проехать в общественном транспорте или просто выйти в магазин, как начинался грипп или ангина. К тому же ее мучили аллергические проявления. С работы из-за постоянных болезней пришлось уволиться. Услышав о новом методе укрепления иммунитета, она сразу же поехала на улицу Габричевского.

— Уже через пять процедур Оля стало лучше, она ощутила прилив сил, исчезла аллергическая сыпь, — рассказывала мне ее сестра. — А к концу лечения у нее резко улучшился состав крови, восстановились

сон, аппетит. Через полгода Ольга прошла еще один десятидневный курс, а потом повторяла аутогемолизацию несколько лет подряд. В результате ее сняли со второй группы инвалидности, уже пять лет она вообще не болеет гриппом. Про дерматиты Оля забыла, кожа у нее стала упругой и эластичной, выглядит она гораздо моложе своих лет, а главное — чувствует себя прекрасно. За эти годы она сменила профессию, защитила кандидатскую диссертацию, успела даже написать книгу по психологии, много публикуется. Благодаря сестре и я увлеклась методом аутогемолизации, даже, как видите, устроилась работать в эту лабораторию.

На всякий случай я попросила назвать фамилию сестры, надеясь, что ее публикации будут интересны и нашим читателям. Каково же было мое изумление, когда я услышала фамилию, которая была мне хорошо известна. Эта милая, обаятельная и очень моложавая женщина давно сотрудничает с нашим журналом.

Таких примеров можно привести множество. Одну женщину, биофизика, аутоиммунокоррекция спасла от тяжелых последствий радиоактивного облучения. Другой пациент, у которого из-за тяжелого профессионального заболевания уже началась гангрена, не только избежал операции — у него восстановилось нормальное кровообращение в ногах.

Сейчас медицинской частью лаборатории заведует ученица Ходановой Татьяна Ивановна Никитина. Она рассказала мне, что за двадцатилетнюю практику применения аутогемолизации у больных не было отмечено никаких побочных явлений. Метод экологически чист, не



требует медикаментов, доступен для использования в различных условиях. Хороший эффект он дает не только при аллергии и хронических воспалительных процессах, но и при лечении сосудистых заболеваний, с успехом применяется в постинфарктный период.

У больных, перенесших операцию, сокращается время реабилитации и рассасывания рубцов. Иммунокоррекция нормализует работу печени, почек, желудочно-кишечного тракта, улучшает обменные процессы. Очень хорошо реагируют на это лечение дети: после инъекций меньше подвергаются простудам.

— А каков механизм этого метода, что происходит с кровью и как она воздействует на ткани после введения в активные зоны? — спросила я Татьяну Ивановну.

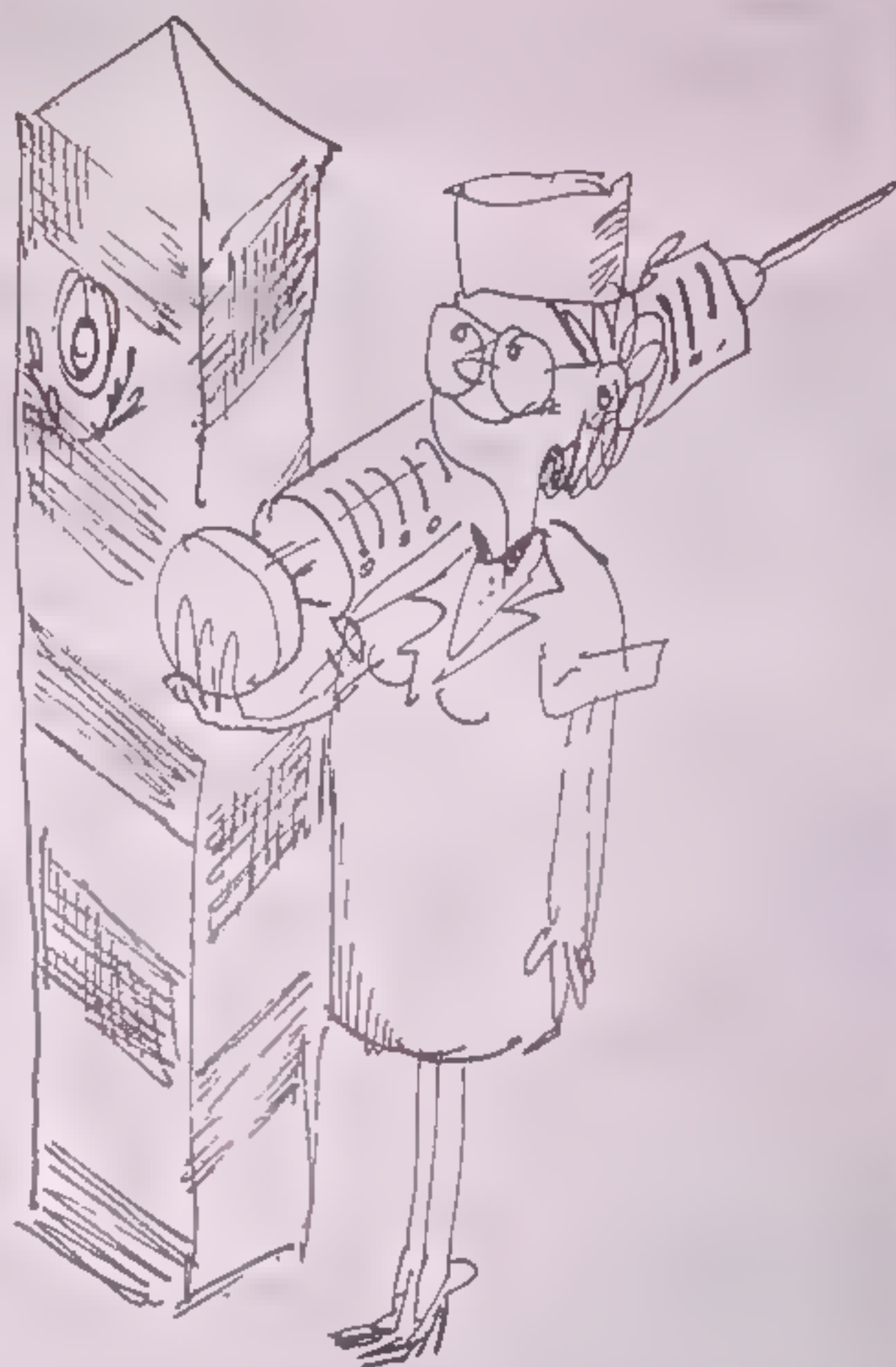
— Известно, что различные клетки организма, в том числе и клетки крови, имеют рецепторы: они должны принимать информацию от тех клеток, с которыми объединены биохимическими процессами, — рассказала моя собеседница. — Но при патологических изменениях прием и передача информации нарушаются, клетки крови становятся "немыми". По этой причине кровь

хуже выполняет все свои многочисленные функции — транспортные, дыхательные, питательные, защитные. В результате иммунитет снижается, организм становится более уязвимым для болезней. При аутогемолизации за счет добавления к

крови нейтрального вещества (в этом качестве используется дистиллированная вода), ее клетки испытывают так называемый осмотический шок. А попадая в биологически активные точки, они получают необходимый "заряд" и быстро передают нужную информацию клеткам всех органов и тканей. Иными словами, кровь оживает, становится молодой и горячей, что

препятствует старению. Не случайно наши пациенты выглядят очень молодо, у многих женщин даже целлюлит исчезает.

Татьяна Ивановна добавила, что обычно рекомендуется делать до десяти инъекций, но некоторым больным требуется более длительный курс. Проводится аутогемолизация амбулаторно, а назначается после развернутого биохимического и иммунологического обследования крови, которое позволяет точно оценить иммунный статус организма и определить тактику лечения.



**Лаборатория "Иммунокоррекция"**

☎ (095) 190-36-76



Брюс К. Лоуэлл,  
врач, США

СИМПТОМЫ

# СКРЫТЫЕ СИГНАЛЫ ТЕЛА



За свою двадцатилетнюю практику я обнаружил, что человеческое тело — прекрасная модель причинно-следственных связей. Когда у вас появляются какие-либо жалобы на физическое состояние, вы можете сравнить их с описанными в медицинском справочнике и тут же уз-  
нать, следует ли переждать или надо обратиться за врачебной помощью сразу же. Это те явные сигналы тела, которые значительно облегчают врачу постановку диагноза.

Но человеческое тело может

оказаться чрезвычайно загадочным и сигнализировать о болезни не определенными симптомами, а неясным ухудшением общего самочувствия.

К сожалению, многие просто не обращают внимания на ощущение общего недомогания и только после некоторых серьезных сигналов, таких как, например, сердечный приступ, оглядываются назад и понимают, что могли бы раньше заметить кое-какие признаки нарастающего заболевания. Я называю эти при-



знаки скрытыми сигналами тела. Они часто не конкретны, трудноуловимы. Все скрытые сигналы тела можно разделить на две группы:

- ◆ симптомы, проявляющиеся во всем организме (температура, озноб, ночное потоотделение, слабость), под которыми могут скрываться серьезные заболевания, о чем человек не подозревает, пока не обратился к врачу;

- ◆ неощутимые сигналы, которые можно обнаружить только при помощи медицинского обследования.

## Анемия

Если при жалобах на общую усталость человек очень бледен, то врач прежде всего заподозрит анемию. Это состояние, при котором красные клетки крови содержат меньше гемоглобина, чем нужно для здоровой, хорошо циркулирующей кровеносной системы. Гемоглобин в основном состоит из железа, поэтому в аннотациях к пищевым добавкам, содержащим железо, обычно написано, что они предотвращают развитие анемии.

Говоря в общем, это правильно. Но все не так просто. Хотя анемия действительно возникает из-за нехватки железа, причина может заключаться в дефектах пищеварительной системы, препятствующих его усвоению. Анемия может стать результатом дефицита других веществ, например витамина  $B_{12}$  или фолиевой кислоты.

Из-за того что симптомы различных видов анемии сходны, лечащий врач может назначить дальнейшее исследование крови, чтобы точно определить, чем же она вызвана. В первичном анализе обычно подсчитывается общее количество кровяных телец. Это дает ясную картину

состава крови. Красные кровяные клетки (эритроциты) должны составлять 40-45% от всего состава крови у женщин и 45-50% — у мужчин. Если количество красных клеток меньше, то это говорит об анемии.

Помимо пониженного количества эритроцитов, анализ может показать увеличение количества белых кровяных телец (лейкоцитов), что может указывать на воспалительную реакцию в организме или даже на лейкемию. Кстати, симптомы анемии и лейкемии похожи.

## Лечение

Независимо от того, что показал анализ: пониженное или повышенное количество кровяных клеток — только врач может определить курс лечения. Если он убедится, что у вас анемия, то предложит вам диету и пищевые добавки, обогащенные железом. Лейкемия — более серьезное заболевание, но и его можно успешно лечить, особенно если болезнь диагностирована на ранней стадии.

## Гипертония

Один из самых распространенных скрытых сигналов тела — высокое давление крови. Этот симптом зачастую выявляется случайно. Померив вам давление и обнаружив, что оно повышенное, врач постарается определить, давно ли началось это состояние и насколько оно серьезно. Признаки, на которые он должен обратить внимание, — изменение кровеносных сосудов глаз, увеличение сердца и результат анализа крови, свидетельствующий о нарушении работы почек (повышение уровня креатинина). Анализ крови может выявить другие серьезные факторы риска, которые связаны с высоким кровяным давлением — та-



кие, как повышенный уровень холестерина и сахара.

### Лечение

Назвать причину гипертонии далеко не всегда удастся, поэтому лечить часто приходится не саму болезнь, а ее симптом — повышенное кровяное давление. Если этого не делать, то больному может серьезно угрожать инфаркт или инсульт. Усилий одного врача в данном случае недостаточно. Необходим тесный союз с пациентом.

Для начала надо составить план лечения. Я, как и многие из моих коллег, обычно не начинаю лечение гипертонии с назначения медикаментозных средств снижения давления.

Первое, что надо предпринять, — изменить питание: отказаться от соли в любом ее виде и от насыщенных жиров. Заведите привычку читать этикетки на продуктах, чтобы иметь полное представление об их составе.

Второе, что надо сделать, — изменить физическую нагрузку. Я полагаю, что энергичная ходьба в течение двадцати минут в день — самая лучшая нагрузка для любого человека, независимо от состояния его здоровья. Она по силам всем. Но если вы предпочитаете более интенсивную физическую нагрузку, посоветуйтесь с врачом. Чтобы избежать риска, особенно если вы долгое время вели малоподвижный образ жизни, а давление у вас высокое, врач предложит провести тест на велоэргометре. Некоторым людям достаточно соблюдать диету в сочетании с ежедневными энергичными пешими прогулками, чтобы привести в норму кровяное давление.

Нагрузки, овладение техникой расслабления, гимнастика, йога — прекрасные средства нормализации

давления. Но если изменение в питании, постоянная гимнастика и умение расслабляться не помогают, то придется принимать лекарства. Опыт показывает, что прием лекарств необходимо сочетать с бессолевой диетой и гимнастикой. Только при таких условиях удастся придерживаться минимальной дозы препаратов.

Выбор лекарств, снижающих кровяное давление, очень широк. Цель врача — подобрать то единственное, которое подходит пациенту.

Как уже упоминалось, главная проблема гипертонии — довольно долгое отсутствие симптомов заболевания. К сожалению, начав принимать лекарства, вы можете испытать неприятные ощущения в виде головной боли и головокружения. Поэтому многие перестают принимать лекарство, не дав ему возможности подействовать, не дождавшись, пока врач подберет подходящий препарат. Вот почему, впервые назначив пациенту препарат для нормализации давления, я приглашаю его на прием раз в неделю. Это дает возможность определить эффективность препарата, проследить за реакцией на него организма.

### Контроль за давлением крови

Несмотря на то что в последнее время появилось множество высокотехнологичных новинок, я советую измерять давление с помощью старомодного стетоскопа и манометра с манжетой. Существует немало факторов, мешающих точному измерению АД. Среди них — манжета. Важно, например, правильно наложить манжету. Она не должна спадать, но и не должна быть слишком тесной.

Измерять кровяное давление следует в различных положениях

(сидя, учесть и нерв стен, халата нервни давлен только ный об может

Одна ред изм обеспеч он не состоян дня люб немног

Как цифра в систоли указыва артерий мышцы. показат 140 мм (шая) на давлени крови на расслаб Эта циф вышать давлени гранично 90-100.

ниваю ка В этом ленно п диету и грузки с

Еще что крити ется диа нако у л лет не м становит ние. Если лось нер



(сидя, стоя, в движении), чтобы учесть разные жизненные ситуации и нервные состояния. Хорошо известен, например, синдром "белого халата", когда человек начинает нервничать в присутствии врача. Но давление может повыситься не только по этой причине. Даже жирный обед за час до визита к врачу может вызвать скачок давления.

Однако безмятежный отдых перед измерением давления тоже не обеспечит точных показаний, так как он не будет отражать подлинного состояния пациента. Ведь в течение дня любой из нас успевает хотя бы немного понервничать.

Как известно, верхняя (большая) цифра в показателях АД называется систолическим давлением — она указывает давление крови на стенки артерий в момент сжатия сердечной мышцы. У здорового человека этот показатель не должен превышать 140 мм рт.ст. Нижняя цифра (меньшая) называется диастолическим давлением и указывает давление крови на стенки артерии в момент расслабления сердечной мышцы. Эта цифра в норме не должна превышать 90 мм рт.ст. Нормальным давлением считается 120/80. Пограничное давление — 140-150 на 90-100. Давление 150/100 я рассцениваю как серьезный фактор риска. В этом случае необходимо немедленно переходить на бессолевую диету и чередовать физические нагрузки с методами релаксации.

Еще недавно медики считали, что критическим показателем является диастолическое давление. Однако у людей старше шестидесяти лет не менее важным показателем становится и систолическое давление. Если высокое давление осталось нераспознанным и не лечи-

лось, то при сильном подъеме систолического давления увеличивается риск инсульта и инфаркта, поскольку происходит преждевременное старение кровеносных сосудов. На их стенках образуются отложения, что приводит к сужению сосудов вплоть до их перекрытия. Если это случается в головном мозге, то может стать причиной инсульта. Если же это происходит в артерии или крупном кровеносном сосуде, то может вызвать сердечную недостаточность и инфаркт. Высокое давление может привести и к ухудшению работы почек, особенно при длительном курении, злоупотреблении соленой и жирной пищей.

Даже тем, у кого нет наследственной предрасположенности к гипертонии, я советую время от времени измерять кровяное давление.

## Холестерин

Холестерину в последнее время автоматически приписывают только отрицательные свойства, хотя он вовсе не всегда заслуживает осуждения.

Часто в связи с темой холестерина появляются такие термины, как липопротеины высокой и низкой плотности и триглицериды. Даже слыша о них не в первый раз, многие так и не представляют, что это такое. Что же они означают и какое отношение имеют к здоровью сердца и сердечно-сосудистой системы?

Холестерин — это воскоподобная жировая субстанция, которая присутствует в тканях всех животных. Она необходима для работы организма, который вырабатывает ее и использует, например, для строительства клеточных мембран и нервов. Из внешней среды человек по-



лучает холестерин, потребляя продукты животного происхождения.

Холестерин, содержащийся в крови, называется холестерин-сыворотка. В анализе на холестерин определяется количество холестерина в миллиграммах на 100 миллилитров крови. Цифра, не превышающая 200, принимается за норму. От 200 до 240 — погранично высокий уровень, 240-300 — высокий уровень риска, а более 300 — опасный уровень.

При том что холестерин необходим организму, избыток холестерина-сыворотки опасен для жизни. Он препятствует току крови, налипая на стенки артерий. Накапливаясь на стенках, холестерин при участии кальция постепенно затвердевает. Это состояние и называется атеросклерозом. Атеросклероз может заблокировать артерию где угодно: сонную артерию, питающую мозг, коронарные артерии, снабжающие кровью сердце, бедренные артерии, обеспечивающие кровью ноги. Атеросклероз — одна из причин инсультов, сердечных приступов, плохого кровообращения, периферических сосудистых заболеваний. Если он создает серьезную проблему для здоровья, используется хирургическое лечение: с помощью обводной операции хирург создает специальный обводной путь для крови, чтобы миновать заблокированный участок. Обводная операция (шунтирование) исправляет опасную для жизни ситуацию, возникающую при инфаркте или угрозе потери конечности. Но, конечно, гораздо лучше предупредить эти грозные заболевания.

Как это сделать? Значительно снизить вероятность развития атеросклероза можно с помощью правильного питания и гимнастики.

Следует избегать пищи с высоким содержанием холестерина. Это прежде всего животные жиры и яйца. Кроме того, холестерин содержится в мясе, молоке. В растениях его нет. Однако в некоторых растениях при отсутствии холестерина есть много насыщенных жиров, которые могут поднять его уровень. Поэтому кроме животных надо снизить и потребление насыщенных растительных жиров. Например, в сливочном масле содержатся холестерин и насыщенные жиры, а в маргарине — только насыщенные жиры. Но, перейдя на маргарин, вы поступите опрометчиво, поскольку повышение уровня холестерина при его потреблении очень вероятно.

Молекулы, которые переносят холестерин в токе крови, называются липопротеинами (или липопротеидами). Липопротеины высокой плотности переносят холестерин таким образом, чтобы организм мог его переработать: они позволяют холестерину расщепиться, когда в этом возникнет необходимость. Липопротеины низкой плотности также переносят холестерин в потоке крови, но не дают организму его использовать. Следовательно, большое количество липопротеинов низкой плотности приводит к образованию отложений холестерина на стенках сосудов. Как этому противостоять? Прежде всего — физической активностью: регулярная гимнастика стимулирует выработку именно липопротеинов высокой плотности.

Когда организм перерабатывает жиры, он расщепляет их на молекулярные цепочки. Эти цепочки затем связываются вместе в тройки, формируя триглицериды, и попадают в поток крови из кишечника через лимфатическую систему. Чем больше

триглицериды в крови, тем выше риск сердечно-сосудистых заболеваний. Однако в некоторых растениях при отсутствии холестерина есть много насыщенных жиров, которые могут поднять его уровень. Поэтому кроме животных надо снизить и потребление насыщенных растительных жиров. Например, в сливочном масле содержатся холестерин и насыщенные жиры, а в маргарине — только насыщенные жиры. Но, перейдя на маргарин, вы поступите опрометчиво, поскольку повышение уровня холестерина при его потреблении очень вероятно. Молекулы, которые переносят холестерин в токе крови, называются липопротеинами (или липопротеидами). Липопротеины высокой плотности переносят холестерин таким образом, чтобы организм мог его переработать: они позволяют холестерину расщепиться, когда в этом возникнет необходимость. Липопротеины низкой плотности также переносят холестерин в потоке крови, но не дают организму его использовать. Следовательно, большое количество липопротеинов низкой плотности приводит к образованию отложений холестерина на стенках сосудов. Как этому противостоять? Прежде всего — физической активностью: регулярная гимнастика стимулирует выработку именно липопротеинов высокой плотности. Когда организм перерабатывает жиры, он расщепляет их на молекулярные цепочки. Эти цепочки затем связываются вместе в тройки, формируя триглицериды, и попадают в поток крови из кишечника через лимфатическую систему. Чем больше



триглицеридов в токе крови, тем она гуще. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как ему приходится перекачивать более густую жидкость по кровеносным сосудам. При атеросклерозе густой крови еще труднее проходить по суженным сосудам, в результате чего некоторые органы страдают от недостатка кислорода. Это не приносит здоровья ни сердцу, ни внутренним органам. Высокое содержание триглицеридов в крови можно понизить, сократив содержание сладостей в питании.

Однако в этом сложном процессе большую роль играет генетический фактор. Мы можем управлять лишь внешними факторами, чтобы улучшить здоровье, но некоторые из нас генетически предрасположены к заболеваниям сердца. Эти люди даже при низком содержании холестерина в крови все-таки могут подвергнуться инфаркту. Исследователи пытаются определить, какие гены ответственны за предупреждение или задержку развития заболеваний сердца — и сами по себе, и в сочетании с питанием или лекарствами.

Пока они ищут ответ, прислушайтесь к советам опытных специалистов: самые лучшие средства для контроля уровня холестерина в крови — диета, оптимальная физическая нагрузка и контроль за весом.

При этом, конечно, надо время от времени проверять уровень холестерина. Если результаты анализа свидетельствуют, что его уровень поднялся выше 200, необходимо проверить все уровни липидов крови с помощью серии анализов, которые проводятся после шестичасового голодания.

Анализ на холестерин должны проводиться в квалифицированной лаборатории и рассматриваться ва-

шим лечащим врачом. Только он может учесть все возможные причины и следствия повышения холестерина. В частности, диабет, некоторые заболевания печени, а также ряд обезболивающих и противогипертензивных препаратов могут вызвать повышение уровня холестерина.

### Лечение

Повышенный уровень холестерина может быть обусловлен генетическими факторами, но самая распространенная причина — высокое количество насыщенных жиров в пище. Поэтому диета с низким содержанием животных жиров, гимнастика и контроль за весом заметно снижают уровень холестерина. Если же это не помогает, врач может выписать лекарства. Проблема в том, что, начав принимать лекарства, пациент может вернуться к прежнему питанию и малоподвижному образу жизни. К сожалению, это только повышает уровень холестерина и влечет за собой увеличение дозы лекарств. А большинство холестеринпонижающих препаратов имеют побочные эффекты, поэтому необходимо следить за функцией печени и зрением.

Очень важно правильно оценивать уровень холестерина. Его нельзя принимать просто как цифру. Надо всегда помнить, что эта цифра складывается из нескольких компонентов. При общем высоком уровне холестерина может быть низкое содержание липопротеинов низкой плотности и высокое — липопротеинов высокой плотности, что является хорошим балансом, к которому надо стремиться.

Обращайте внимание на еще неясные сигналы тела, и вы сумеете избежать серьезных проблем со здоровьем.



Татьяна Абрамова

ФИТОТЕРА-  
ПИЯ

# Как ЛЕЧИТЬ НЕВРОЗ?

Каждый год в Москве проходит съезд врачей, называемый "Пироговским", по имени известного русского хирурга и ученого Николая Ивановича Пирогова. На последнем меня поразила статистика, которую привели специалисты Московского института кардиологии. Оказывается, более трети инфарктов миокарда развивается в результате психических травм или длительного перенапряжения нервной системы, а половина — из-за нервных нагрузок в сочетании с нагрузками физическими. Говорилось на съезде и о том, что в последнее время резко возросла частота неврозоподобных состояний, которым подвержены здоровые, но чрезмерно утомленные люди

Нервное перенапряжение проецируется на все внутренние органы. Человек ощущает боль и дискомфорт в области сердца, груди, желудка и убежден, что у него тяжелое заболевание какого-то органа. На самом деле его жалобы носят невротический характер. Пестрая симптоматика обуславливается не болезнью внутренних органов — язвой желудка, грудной жабой или опухолью, а именно неврозом. Окажутся, существуют не только невроз сердца (кардионевроз), но и невроз желудка, кишечника, печени, мочевого пузыря. И эти неврозы всегда нечто большее, чем болезнь одного органа. Поэтому помогать нужно нервной системе в целом.

А как начать терапию расстройств нервной системы, когда кажется, что болит все? Когда утрачивается даже способность к самообладанию? (Кстати, это один из основных симп-

томов невроза.) Всегда выдержанному и корректному человеку вдруг становится трудно держать себя в руках. Он живет с ощущением "натянутой струны", его раздражают мелочи, мимо которых раньше проходил спокойно, изматывает постоянное ощущение усталости и плохой сон. (Бессонница — тоже одно из самых частых и мучительных проявлений невроза.) Утомленный человек мечтает лечь и уснуть, но это ему никак не удастся. События истекшего дня прокручиваются в воспаленном мозгу снова и снова. А когда сон все же приходит, он прерывается тяжелыми сновидениями. В результате утром нет сил встать, болит голова, все тело словно налито свинцом. Неполноценный сон как бы замыкает порочный круг и усугубляет проявления заболевания — кроме головных болей появляются сердечные, мышечные, желудочные...



Московский врач-фитотерапевт Татьяна Ивановна Лапкина убеждена, что, несмотря на всю серьезность невротических симптомов, можно значительно улучшить свое состояние, применяя простые природные средства. И первое из них — мед.

Лечение медом помогает даже больше, чем лечение активными веществами растений, так как в организме пчелы собранный ею нектар обогащается органическими кислотами и ферментами, необходимыми для правильного протекания биохимических процессов в клетках нашего тела, и прежде всего в клетках головного мозга.

“Плачет мозг, а слезы — в желудке” — так образно охарактеризовал русский ученый академик И.Кассирский суть невротических явлений и ведущую роль головного мозга в согласовании процессов возбуждения и торможения нервных импульсов.

О благотворном влиянии меда на нервную систему медицина знает давно. Нет более безвредного снотворного средства, чем стакан *медовой воды*, которая всегда окажет свое успокоительное действие. У больных с заболеваниями нервной системы уже через три недели лечения медовой водой восстанавливается сон, проходят головные боли и неприятные беспокоящие ощущения в разных частях тела. При переутомлении и нервном возбуждении просто необходимо

выпивать вечером (а еще лучше утром и вечером) стакан горячей воды, в которую добавлены столовая ложка меда и сок половины лимона.

К простым и доступным природным средствам, которые повышают устойчивость нервной системы и являются полностью безопасными при самолечении, Лапкина относит овес посевной. Особенно полезны



Фото Юрия Стрельца

свежие зеленые овсяные стебли, собираемые во время цветения злака.

Сначала врачи заметили, что *спиртовая настойка* стеблей овса очень эффективно избавляет от пристрастия к морфину и табаку, а следовательно, благотворно влияет на центральную нервную систему, так как пристрастие к наркотикам и табаку опосредуется именно через кору головного мозга.

Настойку овса можно купить в



аптеке. Такую настойку принимают при всех видах невроза. 15-20 капель настойки разводят в половине стакана горячей воды и выпивают на ночь.

Седативными (успокоительными) свойствами обладает и отвар зерен овса с медом и молоком. К тому

же это очень приятный на вкус напиток. Лапкина

предлагает готовить его следующим образом. Чашку промытого овса заливают пятью чашками воды и варят на тихом огне до тех пор, пока объем воды не уменьшится вдвое. После процеживания к полученному отвару добавляют равное количество молока (приблизительно две чашки) и 4 ч. ложки меда. Смесь нужно еще раз вскипятить и выпить за два-три приема в течение дня.

Превосходно укрепляют нервную систему размоченные в воде овсяные отруби, смешанные с медом.

Очень полезен при невротических расстройствах изюм. Он очень хорошо укрепляет сердце и нервную систему, благодаря высокому содержанию калия, который особенно необходим нервным клеткам, когда они находятся в экстремальных условиях. Изюм ускоряет восстановительные процессы не только в нервных, но и во всех клетках человеческого организма. В результате улучшается самочувствие, повышается активность, появляются силы и энергия. И отдельно взятые изюм, овес и мед принесут большую пользу людям, страдающим неврозами, но используемые одновременно они значительно увеличива-

ют свое целебное воздействие.

Татьяна Ивановна отлично знает, какие лекарственные растения используют при неврозах. Наиболее популярны валериана и пустырник, но ими далеко не исчерпывается

список растений, способствующих упорядочению воз-

будительного и тормозного

процессов в коре головно-

го мозга, рассказывает

она. Например, мелисса

известна своей способностью снимать спазмы гладкой мускулатуры и поэтому применяется при лечении сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений в работе желудочно-кишечного тракта. Но кроме этого, она оказывает успокаивающее и легкое снотворное действие.

Профессор Б.Вотчал, составивший всем известную пропись сердечных капель, прежде всего отмечал лечебные достоинства валерианы, которая, по его словам, является эффективным успокаивающим и снимающим беспокойство средством. Вотчал рекомендовал использовать валериану в виде чая. 10 г измельченного корня надо заварить с вечера крутым кипятком. Чтобы не улетучились целебные эфирные масла, закройте стакан блюдцем так, чтобы донышко окунулось в отвар, — так достигается наибольшая герметичность. Валериановый чай следует выпить в течение следующего дня.

Вот как сам профессор предлагал лечиться настоем валерианового корня. "Если чувствуешь, что встал "с левой ноги", надо выпить сразу полстакана, чтобы иметь надежную броню от внешних воздействий. Если же все хорошо, то достаточно утром глоточка, а осталь-

Нет более безвредного, снотворного средства, чем стакан медовой воды!



ное приберечь на тот случай, если расстроит что-нибудь дома или на работе. Если в течение дня использована половина или треть стакана, остальное нужно выпить на ночь как снотворное".

Татьяна Ивановна предпочитает другой способ приготовления валерианы. Она готовит *холодный настой*, настаивая в течение суток 10 г измельченного корня в 100 мл холодной кипяченой воды.

Лечение с помощью валерианы приносит успех при ее систематическом применении. Объясняется это медленно развивающимся и продолжительным действием активных веществ растения. Тем не менее ее нельзя применять длительное время в больших количествах. Курс лечения не должен превышать трех месяцев. При более длительном применении препараты валерианы действуют угнетающе на органы пищеварения, вызывают головную боль, тошноту, возбужденное состояние и могут нарушить деятельность сердца.

У пустырника успокаивающее действие на организм, пожалуй, выражено даже в большей степени, чем у валерианы. Препараты пустырника отлично переносятся и эффективны в тех же случаях, что и валериана. Помимо успокаивающего действия пустырник обладает свойством понижать артериальное давление и замедлять ритм сердечных сокращений. (Кстати, поэтому его нельзя применять при пониженном артериальном давлении и замедленном ритме сокращений сердца — брадикардии.) В Московском областном научно-иссле-

довательском клиническом институте (МОНИКИ) получены результаты длительных исследований действия пустырника при лечении неврозов с сердечно-сосудистыми осложнениями. Лечебный эффект проявляется прежде всего снятием возбуждения, прекращением сердцебиений, уменьшением одышки.

Пустырник, как и валериану, готовят двумя способами — холодным и горячим.

*Холодный настой* пустырника получают путем настаивания 2 ч. ложек измельченной сухой травы (верхушки стеблей с цветками и листьями) в 200 мл холодной кипяченой воды в течение 10-12 часов. Это дневная доза, которую Татьяна Ивановна советует пить так же, как Б.Вотчал рекомендовал принимать валериану.

Другой настой, *горячий*, готовится более привычным для нас способом. 1 ст. ложку мелко нарезанной травы заливают стаканом кипятка и настаивают, хорошо укутав, в течение двух часов.

А вот как готовятся спиртовые настойки валерианы и пустырника в домашних условиях. 10 г травы пустырника или измельченного валерианового корня заливают 200 мл водки и настаивают две недели в темном теплом месте.

Одним из самых эффективных растений при неврозах является пион уклоняющийся. Клинические испытания, проведенные в неврологических клиниках Москвы, показали: применение препаратов пиона дает отличные результаты как при функциональных, так и при органических поражениях центральной нервной системы. Даже при шизофрении и

Одно из самых эффективных растений при неврозах — пион уклоняющийся



церебральных сосудистых патологиях у больных отмечалось уменьшение проявлений депрессии, страхов, навязчивых состояний.

В основном употребляют спиртовую настойку корней. Ее готовят из расчета 100 г сухих корней на литр водки и настаивают не менее 20 дней в темном месте. Хорошая настойка имеет густой рыже-коричневый цвет и долго сохраняется без холодильника. Принимают настойку по 1-2 ч. ложки с водой 2-3 раза в день. Аптечную настойку пиона уклоняющегося принимают внутрь по 30 капель 3-4 раза в день в течение месяца.

Листья и цветки пиона уклоняющегося заваривают как чай. Для лучшего эф-

фекта их смешивают с ромашкой и хмелем. На одну часть пиона берут 1 часть ромашки (цветки) и 2 части хмеля (шишки). Перемешивают и кладут в банку с плотно закрывающейся крышкой. Для заварки берут 1 ч. ложку с горкой смеси на стакан кипятка, настаивают 20 минут под крышкой и пьют. При сильном стрессе увеличьте количество смеси до 1 ст. ложки на то же количество воды. Вы будете удивлены, как быстро придете в себя и сможете посмотреть на травмирующую ситуацию другими глазами.

Отвар из пиона готовят следующим образом: 1 кофейную ложечку измельченных корней и листьев кладут в эмалированную кастрюлю, заливают 0,5 л кипятка и кипятят на маленьком огне 3-5 минут. Затем отвар процеживают и пьют по одной кофейной чашечке 3 раза в день.

Поскольку пион уклоняющийся — ядовитое растение, при приеме

его препаратов надо соблюдать осторожность и не нарушать дозировку.

Другой полезной травой, превосходящей валериану по успокаивающему действию, является василистник. Это одно из самых красивых растений средней полосы. Его мелкие игольчатые цветки, собранные в пушистый желтый или темно-фиолетовый зонтик, обладают приятным ароматом. Заваривают василистник из расчета 1 ч. ложка на стакан кипятка, настаивают 15 минут и пьют как чай. Если смешать васили-

Мелисса не только хорошо успокаивает, но и снимает спазмы...

стник в равных частях с пустырником, отвар будет действовать, по словам Татьяны Ивановны, еще сильнее.

Можно приготовить настойку василистника: половину любой емкости наполнить травой василистника, залить доверху водкой и настаивать не менее 10 дней. Настойка быстро снимает стресс и головные боли, вызванные спазмом сосудов, если употреблять ее по 1 ч. ложке с водой 3 раза в день.

И наконец, Лапкина рекомендует как хорошее успокаивающее средство без каких-либо побочных эффектов траву мелиссы. Помимо прекрасных вкусовых качеств мелисса обладает уникальным спектром мягкого лечебного действия. Эта целебная трава не только успокаивает, но и снимает спазмы, регулирует нарушения ритма сердечных сокращений, особенно ночные, успешно лечит кардионевроз, снимает приступы мигрени, улучшает общее состояние при тяжелых проявлениях климакса. Осторожность надо соблюдать только в том случае, если у вас понижено артериальное давление.



Мелиссу лучше всего использовать так: 2 ст. ложки мелко нарезанной травы заливают двумя стаканами крутого кипятка. После того, как настой остынет, его процеживают и пьют в течение дня, оставляя большую часть на вечер. В домашних условиях можно приготовить и спиртовую настойку: 30 г сухой измельченной травы заливают 100 мл водки и настаивают 10 дней, а затем принимают по 25-30 капель 2-3 раза в день.

Всеми вышеназванными средствами, конечно, не исчерпывается большая группа природных веществ с успокаивающим и лечебным действием, применяемых при различных неврозах. Но, по словам Лапкиной, это самые безвредные и практически без побочных действий средства.

Что касается лечебного действия растительных композиций, то Татьяна Ивановна предлагает наиболее эффективные, многократно проверенные клиническими испытаниями сборы, применяемые в качестве активных седативных средств. Количество всех компонентов сборов приведено в граммах. Сбор "успокоительный" включен в государственный реестр России.

- ♦ Мелисса (листья) — 30
- Трилистник водяной (листья) — 30
- Валериана (корень) — 15
- Хмель (шишки) — 15

1 ст. ложку сбора заваривают стаканом кипятка, настаивают и принимают по 0,5 стакана 2 раза в день.

А этот сбор включен в государственный реестр лучших растительных успокоительных средств Болгарии.

- ♦ Мелисса (листья) — 20
- Валериана (корень) — 30
- Боярышник (цветы и ягоды) — 20
- Пустырник (трава) — 30

1 ст. ложку сбора залить 1 1/2 стакана крутого кипятка, настоять, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день как при неврозах, так и при сердцебиениях, при повышенном давлении, бессоннице.

Вот еще несколько эффективных сборов.

- ♦ Валериана (корень) — 30
- Мелисса (листья) — 30
- Ромашка аптечная (цветы) — 40

1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка и выдержать на тихом огне 10 минут. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

- ♦ Валериана (корень) — 40
- Донник лекарственный (трава) — 40
- Чабрец обыкновенный (трава) — 40
- Душица (трава) — 50
- Пустырник (трава) — 50

1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать до остывания и пить по 1/4 стакана 3 раза в день

- ♦ Мелисса (листья) — 20
- Валериана (корень) — 20
- Хмель (шишки) — 5

2 ч. ложки смеси заварить стаканом кипятка и выпить вечером перед сном.

Все эти лекарственные растения, а также мед, изюм, овес служат очень важным дополнением к основному лечению неврозов. Они помогают устранить сопутствующие невротические состояния, например расстройства сна, головные и сердечные боли, чувства страха, то есть регулируют работу соответствующих отделов коры головного мозга.



# ЧАЙ

## ДЛЯ АЛКОГОЛИКОВ

В Японии, Китае и некоторых других странах азиатского континента алкоголизм — явление весьма редкое. Но только недавно ученые связали этот факт с тем, что там пьют большое количество зеленого чая — не менее 4-5 чашек в день

Всем известно, что алкоголик — человек, у которого есть зависимость от спиртного, но мало кто знает, почему это происходит. Оказалось, что большую роль в этом играют катехоламины — биологически активные вещества, обеспечивающие передачу нервных импульсов. У здорового человека количество катехоламинов, высвобождающихся в нервных окончаниях, соответствует количеству импульсов-раздражителей, которые переданы или приняты этими окончаниями. Но стоит только в крови появиться алкоголю, как начинается хаотичный выброс катехоламинов. И прежде всего это происходит в нервных окончаниях тех участков головного мозга, от которых зависит настроение. Вот почему приподнятое настроение, которое называют эйфорией, чаще всего оказывается первым результатом действия алкоголя.

Но эйфория довольно быстро сменяется тормозной фазой опьянения: вялостью, сонливостью. На более поздних стадиях алкоголизма пьющий человек становится раздражительным, злым и агрессивным. Происходит эта смена фаз по следу-

ющим причинам. В организме здорового человека катехоламины с определенной периодичностью и активностью разрушаются соответствующими ферментами, но в результате синтеза, то есть образования новых катехоламинов, количество их остается в норме. Как только человек, увлекшись спиртным, незаметно для себя переступает запретную черту, синтез катехоламинов нарушается. Их становится недостаточно для нормальной передачи импульсов в нервные окончания, при которой только и можно поддерживать все эмоции в должном состоянии.

Желанная эйфория не наступает именно из-за дефицита катехоламинов. В результате — самочувствие у пьющего человека ухудшается. Все чаще он вынужден обращаться к спиртному, все чаще при опьянении начинает проявлять агрессию. На этой стадии уменьшение количества катехоламинов усиливает действие другого биологически активного вещества — аденозина, который тормозит процессы возбуждения в нервных окончаниях и практически блокирует действие катехоламинов.



Развивается тормозная и агрессивная стадии алкоголизма.

Научные эксперименты последних лет показали, что молекулы аденозина имеют сходство с молекулами кофеина, который содержится в кофе, какао, зеленом и черном чае. Но кофеин не блокирует катехоламины, как аденозин, а наоборот, усиливает их действие и таким образом снижает уровень тормозной стадии алкоголизма. При этом кофеин, содержащийся в листьях зеленого чая, обладает гораздо большей физиологичностью и эффективностью, чем кофеин, входящий в состав кофе или черных сортов чая.

Кроме того, известно, что злоупотребление спиртным рано или поздно приводит к уплотнению и ломкости стенок кровеносных сосудов со всеми вытекающими отсюда последствиями — кровоизлиянием в мозг, инфарктом миокарда и т.д. Биологически активные вещества, содержащиеся в зеленом чае, укрепляют сосудистые стенки, благотворно влияют на окислительно-восстановительные процессы, на механизмы регуляции артериального давления крови, на обмен холестерина и общий обмен веществ.

Все эти лечебно-профилактические свойства зеленого чая можно с успехом использовать для профилактики и лечения алкоголизма. Рекомендуется ежедневно выпивать не менее 3-5 чашек зеленого чая. Заваривать его следует в нагретом (можно ополоснуть кипятком) фарфоровом чайнике из расчета: 1 чайная ложка на стакан воды. Зеленый чай надо пить без сахара — с медом, сухофруктами или долькой черного горького шоколада, содержащего 75-80% какао. Использованные листья

от заварки не выбрасывайте, а съешьте.

Если пьющий человек отказывается пить зеленый чай, можно незаметно класть немного листиков (предварительно заварив их кипятком или бульоном) в тарелку супа или борща.

Необыкновенно полезны квашеные листья зеленого чая — излюбленное блюдо японской кухни. Я же рекомендую соединить целебные



свойства рассола квашеной капусты, содержащего витамины, макро- и микроэлементы, живые ферменты, органические кислоты, и листьев зеленого чая. Такой "коктейль" биологически активных веществ творит чудеса, постепенно превращая агрессивного алкоголика в нормального человека.

Квашеная белокочанная капуста с зеленым чаем. На 1 кг капусты — 1-1,5 ст. ложки соли крупного помола, 3-5 шт. моркови, 3 ч. ложки лис-



тьев зеленого байхового чая.

Капусту очистить от верхних листьев, промыть, мелко нарезать, черешку удалить. Перемешать капусту с солью, растерев руками до появления сока. Положить нарезанную капусту в таз и добавить туда нарезанную (или натертую) морковь и зеленый чай. Все хорошенько перемешать, сложить в подготовленную для квашения посуду (например, большую эмалированную кастрюлю), утрамбовать, чтобы снова появился сок, накрыть хлопчатобумажной салфеткой, сверху положить деревянный кружок (можно фарфоровую или стеклянную тарелку) и гнет. Через 3-4 дня капусту, предварительно сняв с нее гнет, необходимо "проколоть" до дна ножом в нескольких местах, затем вновь накрыть салфеткой и положить гнет.

Оптимальной температурой для квашения капусты считается 15 градусов. Обычно через две недели ка-

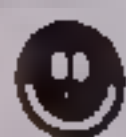
пуста бывает готова к употреблению. Хранить квашеную капусту надо в холоде — холодильнике или погребе. Часто при хранении на поверхности капусты образуется белесая плесень. Ее надо снять. Гнет, деревянный кружок и салфетку промыть проточной водой, обдать кипятком и снова уложить на место.

Если пьющий человек страдает к тому же гипертонической болезнью, к капусте и моркови, заложенных на квашение, можно добавить свеклу и корень сельдерея из расчета: на 1 кг капусты по 400-500 г свеклы и корня сельдерея. Квашенные с зеленым чаем овощи можно использовать как салат, гарнир, при приготовлении борща.

Конечно, употребляя зеленый чай, не следует ожидать моментального эффекта. Все натуральные средства оздоровления действуют медленно, но верно. Пройдет месяц-другой, пока можно будет ощутить

какие-то результаты, но останавливаться на этом не следует. Необходимо сделать зеленый чай ежедневным напитком. Только в этом случае он станет хорошей профилактикой алкоголизма и оздоровит сердечно-сосудистую систему. И еще одно условие: по возможности придерживайтесь натурального сбалансированного питания, включающего полноценные белки, ферменты, витамины, минеральные вещества, и уменьшите количество легкоусвояемых углеводов.

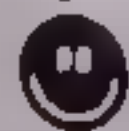
## ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦



— Дорогой, я сегодня смотрела по телевизору футбольный матч, который ты судил.

— Ну и как?

— Я уже записала тебя на прием к окулисту...



— Почему твоя сестра решила стать дантистом?

— А ей очень нравится, когда мужчины смотрят на нее, открыв рот и вытаращив глаза.



— Профессор, за что вы поставили мне два балла?

— Один — за то, что явились на экзамен, второй — за попытку отвечать.

— А за то, что я уйду, вы не можете добавить мне третий?



# ЗАКАЛИВАНИЕ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

В пользу закаливания никого убеждать не нужно. Это ясно всем. Вот только методично заниматься этим полезным делом удастся немногим. То времени нет, то настроение не подходящее. Одному трудно себя заставить, другой легко решается, но так же легко бросает. А смысл закаливания состоит именно в регулярности водных и воздушных процедур.

Спешу заверить читателей: заставлять себя не обязательно. Существуют простые и эффективные способы закаливания, которые позволяют приобрести устойчивость к холоду, не требуя ни больших затрат времени, ни особых усилий.

Итак, закаливание для тех, кто хочет приобрести запас здоровья, не слишком утруждая себя. То есть для ленивых.

## Когда начинать? Сегодня!

Приступить к закаливанию можно в любое время года и в любое время дня. Менять свой распорядок дня ради закаливания не стоит, потому что это вряд ли увенчается успехом. Если, например, вы решите вставать на полчаса раньше, то повод нарушить правило всегда найдется: то поздно легли, то день предстоит тяжелый... Так что лучше применить к своему обычному режиму. Конечно, самое подходящее время для этого — утро. Но если по

утрам вы очень спешите на работу, отложите процедуры на вечер — делайте их перед ужином.

Начинать с решительных мер не стоит. Не советую, например, выходить из дома в слишком легкой одежде. За день погода может сильно измениться, а вам, вполне возможно, придется долго ждать автобуса. Полезно ведь не мерзнуть, а приобретать устойчивость к холоду. Ночью тоже переохлаждаться не следует. Спите зимой с открытой форточкой, но — под теплым одеялом. По крайней мере, до тех пор, пока не

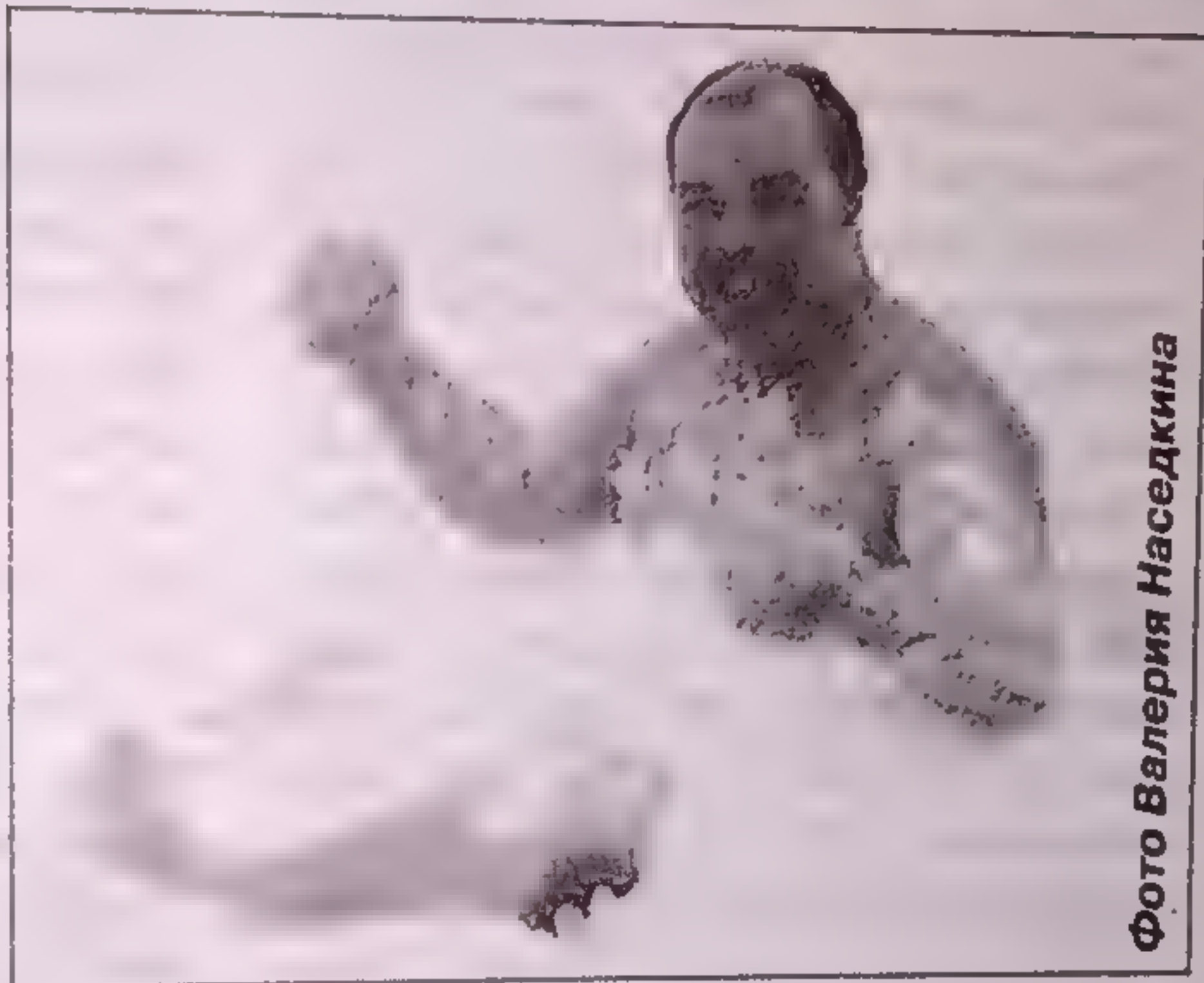


Фото Валерия Наседкина



выработалась привычка к холоду.

Самый известный способ закаливания — обливания прохладной водой. Начинать надо с воды комнатной температуры — около 20°C. Летом все очень просто: именно такая вода льется из-под крана. А в холодное время года ее придется разбавлять горячей. Ленивые могут поступить проще — наполнить ведро водопроводной водой вечером, перед сном. Утром ее температура как раз будет соответствовать комнатной — обливайтесь на здоровье!

Начните с рук и ног. Обливайте ковшиком руки до локтей и ноги до коленей (по одному ковшику на каждую часть тела) или душем с гибким шлангом (по 1-2 секунде), но вытирайтесь не сразу, немного постоит в ванне. Всю первую неделю повторяйте эту процедуру, затем начните обливать ноги и руки полностью. Еще через неделю можете уже встать под прохладный душ (примерно 20°C) и постепенно увеличивать время закаливания и снижать температуру воды.

### Зарядка в ванной

Водные процедуры хорошо сочетаются с физическими упражнениями. Чтобы выгадать во времени и повысить эффективность процедур, можно соединить одно с другим. Достаточно налить в ванну немного прохладной воды и встать в нее. Теперь можно начинать зарядку.

Конечно, ванна — пространство ограниченное, и не все упражнения в ней удастся сделать, но, к примеру, наклоны и приседания получаются. Упражнения легко чередовать с обливаниями, добиваясь замечательного результата: организм согревается изнутри, охлаждаясь при этом снаружи.

Физические упражнения всегда

усиливают эффект закаливания: они позволяют разогреть тело перед процедурой и не допустить переохлаждения после нее. В сочетании с интенсивной физкультурой не страшны ни ледяная вода, ни снег, ни морозный воздух.

### Тапочки — излишняя роскошь

Еще проще начать закаливание с... выбрасывания тапочек. Попробуйте ходить дома босиком. Тут есть только одно препятствие — многолетняя привычка. Тапочки стоят возле кровати, и утром ноги сами нащаривают их. Так что лучше всего их если не выбросить, то хотя бы убрать. Правда, этот совет годится, скорее, для теплого времени года, а зимой лучше начинать с кратковременного хождения босиком.

Итак, не ставьте тапочки возле кровати и, проснувшись, походите босиком минут десять. Если дома холодно, достаточно пяти минут, а если вы часто простужаетесь, то и двух (только не забудьте открыть форточку). После этого ополосните ноги прохладной водой. Начало закаливанию положено!

В течение следующей недели повторяйте свой "подвиг", а потом увеличивайте время на минуту в день. Если почувствуете, что мерзнете, утеплитесь немного, но оставайтесь босиком.

### Почти как в бане

Еще одно важное правило закаливания — переход из тепла в холод: разгоряченное тело не успеет переохладиться. Любители контрастных процедур зимой выбегают из парилки прямо на снег. Смена температур доставляет им большое наслаждение и не меньшую пользу. Но мы говорим о ленивых людях.



которые не ходят в баню. Они тоже могут доставить себе такое удовольствие. Можно выскакивать на 1-2 минуты из-под горячего душа сначала в комнату, потом в комнату с открытым окном, а через некоторое время — и на балкон. Эффект получится почти такой же, как в бане. Только надо непременно вернуться под горячий душ.

### Для любителей острых ощущений

Если вы достаточно давно обливаетесь прохладной водой, попробуйте закаляться более интенсивно. Прежде всего смените прохладную воду на холодную. Правила обливания те же: сначала только руки и ноги, затем все тело. Ледяная вода из ведра обеспечит вам за 2-3 секунды острые ощущения. Правда, это зимняя процедура. Летом ею могут воспользоваться лишь те, кто живет за городом и берет воду из колодца.

Если на дворе зима, можно пойти и другим путем — делать зарядку на открытом воздухе. Кто-то выходит для этого из дома, но для ленивых подойдет и балкон. Наденьте теплый спортивный костюм и, оставаясь босиком, сделайте несколько упражнений в комнате, а потом выходите, не надевая обуви, на балкон. Подвигайтесь активно и через пять секунд вернитесь в комнату, оставив балконную дверь открытой. Теперь снимите костюм и продолжайте зарядку. Хорошая физическая нагрузка не даст вам замерзнуть. Увеличивайте время пребывания на балконе на секунду в день. А если мороз не сильный и погода безветренная, то постепенно снимайте с себя одежду. Получится "купание", пусть не в снегу, но в зимнем воздухе.

### Первые результаты

Успех закаливания более всего зависит от регулярности. Если вы будете уделять ему хотя бы минимальное время каждый день, то уже через три месяца ваши достижения будут выглядеть следующим образом:

- ♦ хождение босиком дома — 1,5 часа в день (вы начали с 10 минут и ежедневно прибавляли по минуте);

- ♦ холодная ванна для ног — 1,5 минуты (вы начали с 10-15 секунд и через неделю стали увеличивать время на 1 секунду в день);

- ♦ обливания холодной водой — из ведра 4-5 раз или под душем 10-15 секунд (первый месяц вы обливались прохладной водой, второй — холодной и увеличивали время каждую неделю на 2-3 секунды).

К лету вы уже сможете совсем отказаться от тапочек, а к середине лета — и вообще от обуви, по крайней мере до тех пор, пока не станет прохладно. Ванну, наполненную водой из-под крана, вы сможете принимать по целой минуте ежедневно.

На этих достижениях, конечно, можно и остановиться. Но лучше продолжить закаливание. Например, принимать холодную ванну и впредь, несмотря на то, что температура воды из-под крана будет снижаться. К следующей зиме, окунаясь в такую ванну, вы почувствуете себя настоящим "моржом".

У вас не только появится устойчивость к холоду, вы будете испытывать потребность в этих оздоравливающих процедурах. Они помогут вам противостоять простудам, обеспечат прилив сил. Закаливание войдет в привычку и станет образом жизни. Вы будете получать и пользу, и большое удовольствие.



Владимир Поспелов,  
врач

САМО-  
ЛЕЧЕНИЕ

# БОЛЯТ РУКИ. Что делать?

Одна моя пациентка обратилась ко мне с жалобой на боль и сильное покалывание в предплечьях, кистях и пальцах рук. Боли бывали настолько сильными, что она просыпалась по ночам. Кроме того, они мешали ей работать — моя пациентка была массажисткой. У нее оказался тоннельный синдром запястий.

Другая болезнь, вызывающая неприятные ощущения в кистях рук, а иногда и в ступнях, — синдром Рейно. Даже кратковременное воздействие холода приводит к тому, что пальцы белеют, а затем немеют. То же самое может происходить и после стресса. Что делать, если у вас обнаружили одно из этих заболеваний?

Через запястье руки проходит канал — так называемый запястный тоннель. Внутри него находится срединный нерв, который обеспечивает чувствительность пальцев.

При тоннельном синдроме происходит сдавливание срединного нерва в результате отека тканей в запястном канале. Чаще всего отек возникает из-за многократно повторяющихся движений кистью и запястьем, связанных с определенной работой: от печатания на машинке или массажа до замешивания теста, особенно в тех случаях, когда человек выполняет движения неправильно, создавая дополнительную нагрузку на запястья.

Но отек тканей и, как следствие, сдавливание нерва могут иметь и другие причины: например, недостаток гормона щитовидной железы, заболевание артритом, диабетом, менопауза, переломы и вывихи

запястья. К числу возможных причин врачи относят и привычку спать на животе, подложив под себя руки.

Если вы заметили, что вам трудно печатать на машинке или делать любые другие мелкие движения пальцами, то причиной этого может быть тоннельный синдром запястий. Если эти симптомы сохраняются в течение недели, то необходимо обратиться к врачу. Врач может предложить вам носить специальный лубок для того, чтобы поддерживать запястья в поднятом положении. Такой лубок позволяет свободно шевелить пальцами, а кисть фиксирует в нейтральном положении. Лубок можно надевать днем или только на ночь. В некоторых случаях он позволяет снять боль всего за сутки. Однако, возможно, вам придется носить его несколько месяцев. Для лечения тоннельного синдрома запястья



применяют массаж кисти и пальцев со льдом, парафином или горячим воском.

Если в течение нескольких недель не удастся добиться улучшения, то следующим шагом может стать инъекция *кортизона*. Этот препарат уменьшает отек вокруг сухожилий. У некоторых больных после инъекции кортизона наступает улучшение, и болезнь проходит. У других она лишь снимает приступ, и через год им приходится вновь обращаться к врачу с той же проблемой.

В крайнем случае прибегают к хирургическому методу лечения. В ходе операции, называемой "высвобождением нерва", хирург надрезает связку, образующую "крышу" запястного тоннеля, чтобы снять давление со срединного нерва.

Чтобы предотвратить развитие тоннельного синдрома, не следует забывать о мерах профилактики.

Почувствовав острую боль в запястье, прервите работу и дайте рукам отдых. Нельзя продолжать работать, превозмогая боль. Сделайте самомассаж пальцев и запястий. При очень сильной боли приложите к запястьям лед — через 10-15 минут она утихнет. Если нет льда, то погрузите руки в очень холодную воду.

Скорее всего, причина появления боли в том, что вы подвергаете запястья чрезмерным нагрузкам, например при выжимании белья или игре на пианино. Причиной тоннельного синдрома может стать и любая деятельность, при которой запястья

постоянно сгибаются-разгибаются либо долго удерживаются в неудобном положении, как это происходит при многочасовой работе за компьютером или на пишущей машинке.

Вот несколько упражнений, которые помогут снять напряжение рук.

1. Несколько раз разведите пальцы подальше друг от друга и сведите их снова.



Фото Виктора Ахломова

2. Согните запястья в сторону, противоположную их обычному положению.

3. Разомните пальцы, локти и плечи, чтобы расслабить их.

4. Сложите ладони вместе и надавите основаниями ладоней друг на друга. Затем повторите это же движение, надавливая только паль-



цами. В этом случае основания ладоней не должны соприкасаться.

5. Сжимайте и разжимайте упругий резиновый мячик.

У больных синдромом Рейно другие жалобы. При малейшем холоде или нервной нагрузке их руки и ноги быстро теряют чувствительность, а пальцы белеют и немеют.

Синдром Рейно связан с нарушением деятельности кровеносных сосудов. Во время приступа они сжимаются, ограничивая приток крови к коже. Из-за недостатка крови пальцы белеют, а иногда даже синеют. Когда кровообращение восстанавливается, они снова приобретают естественный цвет. Кроме того, больные ощущают онемение, покалывание, а в некоторых случаях и боль.

Женщины больше подвержены этому заболеванию, чем мужчины.

Следует иметь в виду, что симптомы болезни Рейно могут свидетельствовать и о других заболеваниях, таких, как склеродермия, системная красная волчанка или ревматоидный артрит. Поэтому при появлении подобных симптомов следует обязательно посоветоваться с врачом.

Основной задачей всех методов профилактики синдрома Рейно является поддержание нормального кровообращения в пальцах рук и ног. Приток достаточного количества крови позволит им оставаться теплыми и розовыми.

Старайтесь не переохлаждаться и не нервничать. Это поможет вам избежать сжатия кровеносных сосудов пальцев рук и ног. Если пальцы рук замерзли, сразу же поиграйте в "ветряную мельницу". Это упражне-

ние поможет вам согреть руки и не допустить приступа. Вращайте руками в направлении вниз — назад — вверх — вперед с частотой 80 вращений в минуту. Центробежная сила вместе с силой тяжести усиливает приток крови к пальцам рук.

Чтобы восстановить нормальное кровообращение, надо отказаться от курения, так как оно вызывает сужение артерий. У курильщиков, имеющих несколько повышенную чувствительность к холоду, часто немеют руки и ноги. Не следует пить много кофе, поскольку кофеин также способствует сжатию кровеносных сосудов.

Усугублять симптомы болезни Рейно могут и некоторые медикаменты. В частности, бета-блокаторы, которые часто назначаются для снижения кровяного давления, и эрготамины, используемые как средство от головной боли.

Для лечения синдрома Рейно существуют эффективные медикаментозные методы. В большинстве случаев врачи назначают *нифедипин* — кальциевый блокатор, который успешно действует примерно в 75% случаев.

Прекрасно снимает спазмы сосудов и *рыбий жир*. Ежедневный прием рыбьего жира в капсулах в течение 2-3 месяцев избавляет от онемения рук и ног.

Синдром Рейно доставляет большие неудобства. Однако небольшая тренировка значительно ослабляет приступы. Суть ее заключается в том, чтобы приучить руки согреваться при низкой температуре. Лучше такие тренировки проводить осенью или зимой.

Возьмите два тазика и наполни-



те их теплой водой. Погрузите в первый тазик обе руки на 5 минут. Затем быстро оденьтесь, вынесите второй тазик в холодное место (например, на балкон) и погрузите в него руки также на 5 минут. Вернитесь в теплую комнату и снова опустите руки в тазик с теплой водой. Повторяйте эту процедуру через день (по 3 раза в день) в течение месяца.

Этот метод поможет улучшить кровообращение без лекарств. Его суть заключается в том, что вы приучаете сосуды оставаться расширенными, несмотря на низкую температуру окружающего воздуха. В конечном счете, такая тренировка позволит вам преодолеть рефлекс-

торное сужение сосудов без помощи теплой воды.

Другой метод, который может быть полезен в данном случае, это самовнушение, включающее механизмы регуляции вашего организма. Вы должны приучить себя думать, что ваши пальцы всегда остаются теплыми, несмотря на холодную погоду.

Симптомы болезни Рейно могут проявляться и при эмоциональном стрессе. И здесь самовнушение играет положительную роль, помогая расслабить мышцы, направить к пальцам рук и ног дополнительное количество крови, предотвратить спазмы сосудов и тем самым избежать приступа.



☎ (095) 777-74-82, 916-71-42(факс). Запись с 10.00 до 20.00

Консультационный Центр  
Практической Психологии



**“Точка  
Зрения”**

♦ Психологическая помощь  
в трудных жизненных ситуациях:  
индивидуальное, семейное,  
детское консультирование

♦ Клуб для женщин

♦ Тренинг по развитию уверенности  
“Уверенность — основа успеха”

♦ Тренинг по снятию хронической  
усталости (боди-тюнинг)

♦ Тренинги делового общения

♦ Моделирование деловой карьеры (персональное консультирование)

♦ Клуб для пожилых “Линии жизни”

♦ Занятия для будущих мам: психологическая подготовка к рождению ребенка

♦ Астропсихология: построение и психологический анализ гороскопа, помощь в разрешении проблем настоящего времени, анализ событий прошлого, возможность заглянуть в будущее

Адрес: Столешников пер., д.6, строение 3, 3-й этаж, офис 306

[www.viewpoint.nm.ru](http://www.viewpoint.nm.ru)



Наталья Щетинкина

опыт

# Лечусь от РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА

С автором этого письма никто из нас не знаком. Но, прочитав его, мы восхитились мужеством, терпением и мудростью этой молодой женщины. Надеемся, что ее пример вдохновит всех, кому тяжелая болезнь мешает жить полноценно

Мне 27 лет, и семь с половиной лет я болею рассеянным склерозом. С самого начала болезнь у меня быстро прогрессировала. На любое лекарство организм реагировал судорожным синдромом. Последние годы я уже не выходила из состояния обострения: был нарушен глотательный рефлекс, я могла есть только жидкую пищу, с трудом разговаривала. Мою жизнь сильно осложняли постоянные головные боли и спастика ног. Болезнь почти полностью лишила меня и зрения — левым глазом я видела на 20-30%, а правый даже на свет не реагировал.

Журнал "Будь здоров!" познакомил меня с богатейшим опытом народной медицины, и я решила использовать его для борьбы со своей тяжелой болезнью. Выбрала все, что могло помочь мне, и начала методично заниматься восстановлением здоровья.

С той поры прошло чуть больше года. За это время я многого добилась. Самочувствие свое я оцениваю как нормальное. В обоих глазах

зрение восстановилось до 1,0, поле зрения — до 40-60. Передвигаюсь почти свободно, вышла на работу. Я медсестра в физкабинете, но раньше постоянно была на больничном. Хожу на курсы по подготовке к поступлению в университет — хочу стать психологом.

Обострения болезни, конечно, бывают, но с помощью средств нетрадиционной медицины лекарства, которые приходится принимать, воздействуют быстрее, и эффект их держится дольше.

Хочу поделиться своим опытом, который может быть полезен тем, кого настигла эта болезнь.

1. Причиной головных болей, сильной метеозависимости, скачков артериального давления, снижения зрения, ухудшения функций движения, глотания и прочих проблем у больных рассеянным склерозом является нарушение проводимости нервных импульсов к клеткам органов и систем. Восстановить эту способность помогает комплексный лечебный курс с применением модовника и мумие длительностью 25



дней, после чего надо сделать 10-дневный перерыв. Для достижения стойкого эффекта требуется провести 10 курсов, но, исходя из своего опыта, могу сказать, что при четком выполнении всех рекомендаций улучшение наступает уже после первого цикла.

**Настойка мордовника.** 1 ст. ложку с верхом семян залить 200 г водки, настаивать 3 недели в темном прохладном месте, периодически встряхивая. Процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды, разводя их в 50 мг воды. Разовую дозу настойки ни в коем случае нельзя увеличивать, так как растение это обладает сильным токсическим действием. Если случайно накапаете больше, лучше вылейте и отсчитайте 30 капель снова.

Настойка мордовника применяется и наружно: 1 ч. ложку настойки втирают в позвоночник на ночь.

При проблемах со зрением развести настойку отстоянной кипяченой или дистиллированной водой в пропорции 1:10 и закапывать в оба глаза по 1 капле по утрам.

**Мумиё очищенное** (продается в аптеке в таблетках по 0,2 г) принимать по полтаблетки 2 раза в день, рассасывая во рту.

Важная деталь: настойку мордовника нельзя принимать отдельно от мумиё, иначе возникнет лекарственная зависимость, в чем я убедилась на собственном опыте.

2. Хорошо повышает иммунитет гомеопатический препарат "**Эдас-150**" (продается в аптеке). Принимать 3 раза в день за полчаса до еды, накапав по 6 капель в 1 ч. ложку воды. Перед проглатыванием по-

держат во рту. Пить этот препарат нужно во время распространения простудных заболеваний и гриппа (с сентября по май).

3. В период сезонных обострений рассеянного склероза (октябрь-ноябрь и апрель-май) "**Эдас-150**" я заменяю индийской биологически активной добавкой "**Чаванпраш-плюс**" (продается в аптеках или лавках здоровья). Этот аюрведический препарат, содержащий натуральный комплекс витаминов и минеральных веществ, активизирует иммунную систему, благодаря чему снижается вероятность сезонных обострений заболевания. Кроме того, он хорошо очищает организм, защищает его от стрессов и вредных воздействий окружающей среды. Принимать "**Чаванпраш-плюс**" надо по 1 ч. ложке 2 раза в день после еды.

4. Зимой и весной, когда всем не хватает витаминов и минералов, я принимаю пивные дрожжи, обогащенные йодом или селеном (чередую эти две добавки). Пью по 2 таблетки 3 раза в день после еды, через месяц приема делаю перерыв на 10-14 дней. (Пивные дрожжи также продаются в аптеках и лавках здоровья.)

5. Для очистки крови и сосудов использую чесночную настойку: 350 г чеснока надо измельчить и залить 200 г водки, настаивать в темном прохладном месте 10-12 дней, время от времени взбалтывая (всего 5-6 раз). После настаивания процедить 3 раза, дать отстояться 2-3 дня. Начинать лечение надо с 1 капли, растворив ее в молоке. Каждый день увеличивать дозу настойки по капле и так довести ее до 25 капель



на стакан молока. Пить утром натощак в течение 6 месяцев.

6. Полезен при рассеянном склерозе и такой настой лечебных трав: 18 ст. ложек хвои (иглок), собранной в этом году, смешать с 4 ст. ложками плодов шиповника и 1 горстью луковой шелухи, залить 3 л кипятка. Хорошенько укутав, настаивать ночь, а утром процедить. Пить в неограниченном количестве в течение 4 месяцев, затем сделать перерыв на месяц и продолжить лечение. Как показывает опыт народной медицины, этот настой помогает при многих тяжелых заболеваниях.

7. Весьма эффективна при рассеянном склерозе гирудотерапия. Пиявки ставят паравертебрально (вдоль позвоночника с обеих сторон) по 4-6 штук 2 раза в неделю. Курс — 5-10 сеансов, через 3-6 месяцев его повторяют. Зуд после укусов пиявок я снимаю, протирая эти места неразбавленным эфирным маслом чайного дерева.

8. Стимулировать мышцы, повысить их тонус помогают лечебная физкультура и массаж пораженных конечностей.

9. Для успокоения духа, что очень важно при рассеянном склерозе, я читаю молитву, где есть такие слова: "...когда постигнут меня испытания, боли, утрата, враги, в трудный час жизни, в минуту страдания, молю я Тебя — помоги; радость, духовную жажду спасения в сердце моем утоли..."

398504 Липецкая обл.,  
с. Сухая Лубна,  
ул. К.Константиновой, 7

**Д**о недавнего времени наука не признавала существования энергетического поля человека, служащего ему определенной защитой. Доказать, что это не выдумки мистиков, удалось только в последнем столетии. Российский исследователь С.Д.Кирлиан сумел запечатлеть на снимках свечение живых организмов, которое стали называть эффектом Кирлиан. А позднее в России было создано уникальное цифровое оборудование, способное фиксировать биологическое излучение организма человека

на основе эффекта Кирлиан. Отсюда получило начало новое научное направление — исследование излучения, несущего информацию обо всех процессах, протекающих в организме.

Так появился уникальный диагностический метод газоразрядной визуализации (ГРВ-диагностика), который сейчас включен в федеральную программу Минздрава РФ на 2001-2005 годы по традиционной медицине.

Я встретила с руководителем московской группы ученых, занимающихся развитием этого метода, врачом М.В.Брижан.

По признанию Марии Валерьевны, она заинтересовалась этой работой случайно. Занимаясь на курсах по ароматерапии, увидела фотографии цветов, снятых с применением эффекта Кирлиан. На них было запечатлено невидимое невооруженному глазу свечение, исходящее от лепестков и бутонов. Мария решила проверить этот способ и сделала фотографии своих ком-



# Диагностика по ИЗЛУЧЕНИЮ ТЕЛА

натных цветов. Эффект подтвердился, и Мария загорелась идеей использовать его для диагностики: по типу свечения, то есть по состоянию энергетики, оценивать жизненные показатели не только растений, но и людей.

Исследованиями, которые Мария Брижан проводила вместе с мужем, математиком-генетиком А.В. Бобренко, заинтересовались авторитетные медики. В частности, член-корреспондент РАМН, заслуженный деятель науки РФ профессор Г.Б. Федосеев считает, что "полученные результаты свидетельствуют о большой перспективности метода". Оборудование, которым обычно пользуются медики, — электрокардиографы, аппараты для измерения жизненной емкости легких, артериального давления и другие — оценивает лишь эффект энергетической мощности, а не энергетический потенциал организма. Например, электрокардиограмма является показателем выработанной энергии, но не энергетических возможностей сердца. А метод ГРВ позволяет оценить уровень энергетики всего организма в целом.

— Так что же это такое — энергетика человека? — спросила я Марию Брижан.

— В научном словаре Литре го-

ворится, что энергетика человека — это активная мощность организма, — процитировала Мария Валерьевна. — Ею человек наделен от момента рождения, и в течение жизни она сохраняется, проходя через фазы роста, равновесия и прогрессирующей дегенерации. Ее уровень зависит от психофизиологического состояния человека. Кстати, так рассматривали энергетическую природу человека целители древности.

Идея визуализации энергетического поля человека пробивала себе путь в науке очень долго. Ближе всех к ее реализации в XIX веке подошел белорусский ученый профессор Я.О.Наркевич-Йодко, который обратил внимание на разницу в свечении тела больных и здоровых людей. Одновременно выдающийся словенский изобретатель Никола Тесла производил визуализацию и фотосъемку невидимого свечения человека с помощью токов высокой частоты.

Но судьбе было угодно, чтобы эффект свечения живых и неживых объектов вошел в историю с именем человека, не имеющего ученых званий, но одаренного природным умом и способностью к изобретательству, — С.Д.Кирлиана.

Кстати, как это ни парадоксально, основы многих наук были заложены



жены дилетантами. В теплотехнике важнейшие открытия сделали врач Р.Мейер, пивовар Д.Джоуль, врач Г.Гельмгольц, в математике — юристы П.Ферма, Г.Лейбниц, биолог Л.Эйлер, врач Д.Аламбер, цирюльник С.Пуассон, военный Р.Декарт, в астрономии свое слово сказал юрист Э.Хаббл, в физике — лингвист Ч.Таунс, в кибернетике — врач Р.Эшби и т.д.

Семен Давидович Кирлиан работал мастером по ремонту приборов в Краснодарском крае. Как-то раз, наблюдая за процедурами в физиотерапевтическом кабинете, он заметил, что диатермические разряды между телом больного и электродом меняют окраску и динамику. С того момента маленькая квартира супругов Кирлиан (а его жена Валентина Хрисанфовна во всем помогала мужу) превратилась в лабораторию. Десять лет они занимались созданием приборов, позволяющих наблюдать свечения в электромагнитном поле и делать их снимки.

— Эти увлеченные люди сделали тысячи снимков более высокого качества, чем их предшественники, что давало основания для внедрения простого и точного метода диагностики, — рассказывает Мария Брижан. — Но комитет по Гостехнике, подтвердив изобретение супругов Кирлиан, счел его секретным, а потом о методе и вовсе забыли. Наконец, уже в хрущевские времена, Кирлиану разрешили напечатать брошюру о своем изобретении. Это вызвало огромный ажиотаж: к нему стали приезжать специалисты, было опубликовано немало статей. Но создать специальную лабораторию по изучению и использованию эффекта свечения тогда так и не удалось. Применять эффект супругов

Кирлиан на практике стали за рубежом. В США был открыт целый институт по исследованию этого явления. Создана и Всемирная ассоциация по изучению эффекта Кирлиан. Благодаря этому усовершенствовались методики, изобретались приборы, позволявшие расширить возможности научного поиска.

— Почему же к методу до сих пор многие относятся с недоверием? — поинтересовалась я.

— Разве легко поверить в то, что нельзя увидеть? И научные эксперты зачастую не могут преодолеть стереотипы мышления. В свое время даже такое известное и понятное школьнику явление, как гравитация, было встречено Академией в штыки, и даже великий Лейбниц отверг идею Ньютона. Должно было пройти время, чтобы закон тяготения стал аксиомой.

Впрочем, такова история большинства важных для человечества изобретений и открытий. Сейчас уже пробита брешь в стене недоверия к методу Кирлиан. Он признан официальной медициной, с успехом используется как в России, так и в зарубежных странах. Значительный вклад в его разработку и распространение внесли немецкий профессор П.Мандель, ученик супругов Кирлиан украинский ученый С.Ф.Романий, российский профессор К.Г. Коротков.

Мария Валерьевна рассказала, что в 1996 году в нашей стране был создан и внедрен первый программно-аппаратный комплекс газоразрядной визуализации, с помощью которого изображения биологического свечения организма человека, получаемые на основе эффекта Кирлиан, передаются на экран компьютера и обрабатываются



с помощью специальных программ.

Метод этот привлекателен тем, что достоверно оценивает и физическое, и психоэмоциональное состояние человека, и его энергопотенциал. Это позволяет установить причины заболеваний и выявить развитие патологии задолго до появления симптомов. При этом данные диагностики иногда оказываются для пациента неожиданными и не совпадают с оценкой им своего здоровья.

ГРВ-диагностика совершенно безопасна. В течение нескольких секунд специальной камерой регистрируется информация поочередно с каждого пальца рук пациента, где, как известно, сосредоточены биологически активные точки и зоны, соответствующие всем внутренним органам и системам организма. Зафиксированное свечение тут же воспроизводится на экране компьютера, и врач по характеру излучения определенных секторов каждого пальца определяет место и характер нарушений. С помощью математического моделирования излучение проецируется относительно поверхности тела, на основании чего выдается "энергетический портрет" всего организма.

Я попросила Марию Валерьевну "заснять" кончики моих пальцев и оценить мое биополе.

На первом, психоэмоциональном, уровне исследования она упомянула об умеренном стрессе и попросила вспомнить, что заставило меня недавно поволноваться. Ничего, кроме спешки и толкучки перед эскалатором в метро, я назвать не смогла. Но, оказывается, повседневные отрицательные эмоции не проходят бесследно для организма. Они могут формировать устойчивые

хронические стрессы, которые служат первопричиной многих заболеваний. Мария Брижан рассказала мне о результатах обследования медицинского персонала в психиатрической клинике. Оказалось, что большинство врачей находятся под воздействием хронического стресса, хотя многие из них считали, что работают в обычной обстановке. Испытывая постоянное влияние негативных факторов, мы как будто привыкаем к ним, не осознавая, что именно в них заключены причины нашего плохого самочувствия, слабости и головной боли. Тем и ценна ГРВ-диагностика, что дает представление об истинном состоянии человека и его уязвимости по отношению к стрессу. Этим методом можно оценивать, например, готовность спортсменов к соревнованиям, летчиков к полету, словом, проверять способность организма к психической нагрузке.

Но, пожалуй, самое важное — это обнаружить скрытый пока недуг, заранее предупредить о нем человека, чтобы можно было принять меры профилактики, которые, конечно же, гораздо проще и эффективнее, чем лечение развившейся болезни. Это второй уровень исследования — диагностика функциональных нарушений.

— Не было ли у вас раньше проблем со щитовидной железой? — спросила меня Мария Валерьевна, рассматривая снятое с кончиков моих пальцев излучение. — В зоне ее проекции я вижу признаки функциональной перегрузки. Вообще щитовидная железа имеет большие резервы и может долго выдерживать перегрузки, не подвергаясь органическим изменениям. Но важно своевременно выявить признаки



чрезмерной нагрузки и предупредить развитие заболевания.

Это было для меня неожиданно. Я свою щитовидку вообще не ощущала. Мария Валерьевна, заметив мое недоумение, рассказала, что на прошлой неделе она проводила обследование женщины, которая считала себя вполне здоровой, однако ГРВ-диагностика выявила у нее определенные нарушения в зоне соответствия поджелудочной железы. Исходя из этих показаний можно было предположить начальный этап сахарного диабета. Пациентку спросили, не бывают ли у нее ощущения жажды, сухости во рту. Оказалось, бывают, но она не придавала им значения. По настоянию Марии Валерьевны она сдала анализ крови на содержание сахара, результаты которого подтвердили диагноз.

Так же своевременно была выявлена доброкачественная опухоль кишечника у пациента 46 лет, развивавшаяся без каких-либо симптомов. А у мужчины, который испытывал сильные боли в области почки, причина которых не распознавалась на УЗИ, ГРВ-диагностика показала признаки мочекаменной болезни (УЗИ определяет камни размером не менее 3-5 мм). Так ГРВ-исследование помогает многим пациентам установить истинные причины их плохого самочувствия, начиная от психоэмоциональных проблем и заканчивая органическими патологиями.

Рассказав мне о функциональных нарушениях в моем организме, Мария Валерьевна перешла на третий, структурный, уровень обследования, который показывает наличие уже органических изменений. Здесь мне

пришлось снова удивиться, потому что со снимков моих пальцев диагностика считала сведения о том, какие болезни и операции я перенесла. Оказывается, в нашем энергетическом поле сохраняется информация даже о тех тканях, которые в свое время были удалены. Кстати, по словам Марии Валерьевны, в зоне легких у курильщиков характерные изменения остаются даже после того, как они отказались от сигарет.

С применением ГРВ-метода возможен достоверный анализ динамики состояния организма в целом и отдельных органов в ходе лечения. Например, оценивая энергетику пациентов до и после сеансов рефлексотерапии, исследователи видели, что у одних в результате этого лечения она восстанавливалась очень быстро, а у других эффект был не очень выраженным и приходилось вносить коррективы в тактику лечения. Точно так же наблюдения за результатами ароматерапии показали, что даже те лечебные масла, запах которых человеку нравится, далеко не всегда влияют на него благотворно.

Исследования энергетических полей ведутся не только в медицинских направлениях, но и в сфере межличностных отношений. Иногда при совмещении пальцев двоих людей лучи свечения отталкиваются друг от друга. Зато у влюбленных энергия перетекает от одного к другому, как бы "подпитывая" его. Причем у того, кто "отдал" энергию, она очень быстро пополняется. Это было подтверждено снимками, сделанными через несколько минут: поле молодого человека, "поделившегося" с любимой девушкой энергией, вновь стало гармоничным...



# между "ДУБОМ" и "БЕРЁЗКОЙ"



Однажды я заметила, что мой ребенок, придя из школы, как-то очень серьезно смотрит на меня. На мой недоуменный вопрос он ответил:

"Смотрю, какое ты у меня дерево. Рисовать тебя буду". Я приняла это за шутку, но через некоторое время увидела у него на столе готовый ри-



сунок: три разных дерева, а над ними надпись "Моя семья". На другом листе бумаги было изображено шаткое построение из квадратов и треугольников, оно называлось "Портрет учительницы". На мой вопрос, что это значит, последовало объяснение: "Нам задали".

На родительском собрании выяснилось, что в гимназии №1 Владивостока, которую посещает мой сын, работают психологи. Вместе с учительницей рисования Юлией Черкасовой они проводят на уроках своеобразные тесты.

Психологам известно, что цвета и особенно их сочетания соответствуют определенным эмоциям. Например, черный с желтым выражают чувство страха, коричневый с черным — тревогу, ярко-красный или оранжевый цвет символизирует возбужденное состояние психики.

Рисуя, дети инстинктивно выбирают краски, выражающие их внутренний мир. А для психолога их рисунки — рассказ о разнообразных чувствах, которые они испытывают. Не менее информативны линии и фигуры. Детские рисунки — это своего рода шифрограммы, которые они отправляют взрослым. Не всегда ребенок осознает, что именно его тревожит или волнует. Но, разглядывая его рисунки, можно определить, какая обстановка царит в семье, дружит ли он со своими сверстниками, братьями и сестрами, как оценивает себя самого. Рисунки детей могут рассказать родителям о многом, главное — научиться понимать их символику.

Однажды Юлия Черкасова устроила в гимназии выставку портретов учителей, которых школьники рисовали акварелью в виде абстракции. Выставка вызвала много

смеха, но дала и повод для размышлений. Например, склонного к авторитарности учителя почти все дети изобразили в черно-коричневых тонах или в виде геометрических фигур с острыми углами.

Такие тесты помогают психологам определить, у кого из детей есть проблемы или даже нарушения психики.

Я спросила Юлию, могут ли сами родители провести тестирование своего ребенка с помощью рисунков. Оказалось, что могут, только очень деликатно, остерегаясь однозначных выводов, категорических оценок и не допуская комментариев. Задание для этого случая можно давать самое простое. Например, попросите ребенка сделать рисунок, который назывался бы "Моя семья". В том, как он его выполнит, вы обнаружите много любопытного.

Тот, кого дети изображают выше всех, по их мнению, глава семьи. Поэтому хрупкая, маленькая мама на рисунке сына может оказаться на голову выше двухметрового отца.

Очень важно, как расположены фигуры на рисунке. Если все члены семьи держатся за руки, а ребенок находится между родителями, это очень хороший знак: скорее всего, перед нами дружная семья, и ребенок уверен в любви родителей к себе и друг к другу. Если же ребенка держит за руку только один родитель, а другой изображен обособленно, это должно вызвать беспокойство: видимо, сын или дочь не ощущает в полной мере ласку и заботу того, кого он изобразил отдельно. Один маленький мальчик, например, упорно изображал папу спиной к зрителю. А на вопрос, почему папа отвернулся, отвечал: "Он очень занят".

Иногда дети рисуют взявшимися



за руки родителей и младших братьев или сестер, а себя не изображают вовсе или располагают где-нибудь в уголке. Это значит, что младшие дети поглощают все внимание родителей, а старшим его не хватает. Рисунок, на котором младший ребенок изображен крупнее всех, тоже должен послужить сигналом о том, что старшему уделяется недостаточно внимания.

Не менее важен, как уже говорилось, выбор цвета. Если рисунок выдержан в пастельных тонах — розовом, голубом, бирюзовом и т.п., — значит, в семье все спокойно и ребенок ощущает себя вполне комфортно. Если же преобладают темные краски — возможно, есть какие-то проблемы. А явное преимущество ярких, слишком резких цветов может свидетельствовать о том, что у родителей взрывной характер, что они склонны к резким переменам настроения, даже приступам гнева. Так что "оранжевая мама" из знаменитой детской песенки — не самая добрая мама в мире, а раскрасивший небо в оранжевый цвет малыш явно чем-то сильно встревожен.

Конечно же, не стоит считать эти выводы абсолютными, ведь психология — не математика. Один раз ребенок изобразит всех членов своей семьи в светлых тонах, а в другой — в темных. Это может зависеть от самых разных причин. Юлия рассказала такую историю. Мама одного из ее учеников очень обеспокоилась, увидев себя на рисунке всю в черном, и стала расспрашивать сына, почему он выбрал этот цвет. Тот очень удивился. "Я же нарисовал, как мы с то-

бой гуляем, — сказал он. — А ты всегда в черном плаще". И пришлось маме задуматься не об изменении отношений с сыном, а о том, чтобы расстаться со старым плащом...

Родителям очень важно знать, что может возбудить в ребенке чувство страха — это разрушительное переживание. Попросите ребенка изобразить самое страшное, что он может себе представить.

— Еще несколько лет назад, —



"Почему ты нарисовала себя в коляске?" — спросили четырехлетнюю девочку. "Потому что, когда я была маленькая, мама с папой играли со мной. А теперь я играю одна".

рассказывает Юлия, — выполняя такое задание, дети рисовали что-нибудь абстрактное. Сейчас все чаще изображают вампиров, гигантских гусениц, Дракулу, Рэмбо... Это значит, что они смотрят по телевизору все подряд, без разбора, а потом не могут уснуть. Родителям не стоит позволять детям смотреть фильмы ужасов, тем более перед сном.

Но такие рисунки, по мнению психологов, не должны настораживать родителей: они свидетельствуют о здоровой психике. Дети рисуют "зло"



и выбирают для него подходящие краски. Чем страшнее "герой" такого рисунка, тем темнее или агрессивнее цвет подбирает для него ребенок. Это совершенно нормально. Значит, его страхи вполне конкретны, объяснимы. И раз он сумел изобразить их, то сможет от них освободиться. Более того, изобразив их, он уже освободился. "Отреагированный" страх, как говорят психологи, теряет силу. Поэтому, если вашего ребенка мучают по ночам кошмары, попросите нарисовать то, что его пугает.

Хуже, если ребенок изображает страх не конкретно, если весь его рисунок на эту тему состоит из одних линий, углов и цветовых пятен. Значит, он сам не знает, что за опасность его мучает, но постоянно ощущает напряжение. Одна девочка, например, получив такое задание, нарисовала серую простыню. Это был самый страш-

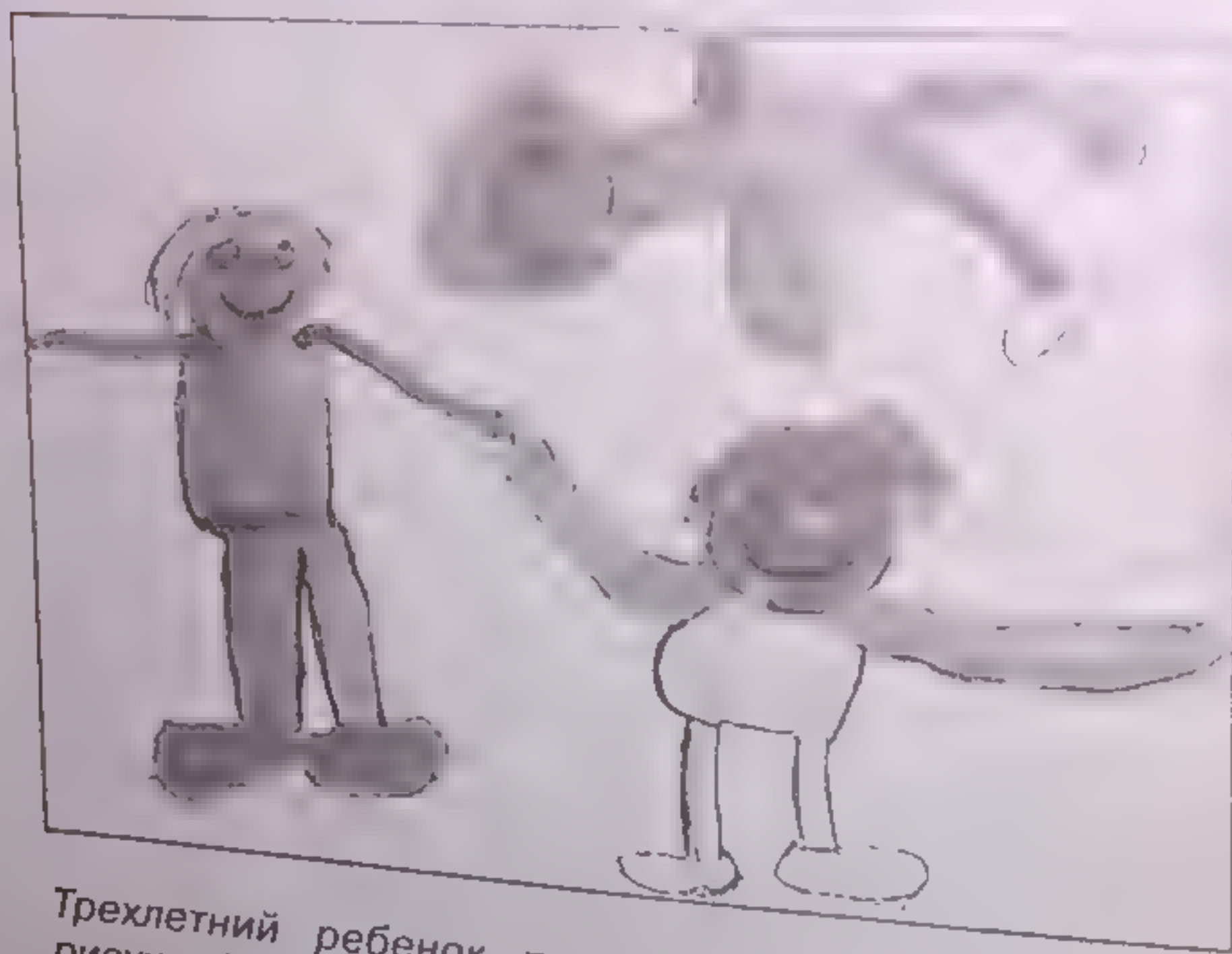
— О, это очень хороший тест, который говорит о комфортности малыша в семье, — ответила учительница. — Вот смотрите, если он изобразил все деревья стоящими далеко друг от друга, значит, скорее всего, члены его семьи разобщены, у каждого свои интересы, и ребенка это беспокоит. Если крона у деревьев ветвистая, пышная, с зелеными листьями — это прекрасно: семья живет интересной, наполненной жизнью, и ребенок этому радуется.

Выбор пород деревьев тоже имеет значение. Обычно рисуют папу дубом, а маму — березкой. Но вот, смотрите, другой рисунок: мама — огромная лиственница, раскинувшая ветви на весь рисунок, а папа — маленький клен, укрывшийся в ее тени. А однажды мальчик нарисовал папу огромным баобабом с дуплом посередине. Я спросила, почему

именно баобабы и что означает дупло. "Потому что он очень большой, и в нем можно сделать квартиру", — ответил ребенок.

Родителям стоит присматриваться, что рисуют их дети, и иногда давать им похожие задания. Если композиция рисунков повторяется, если цвета одни и те же или очень близкие, это информация, заставляющая задуматься.

Но только не переусердствуйте в своих попытках расшифровать рисунки ребенка. Творчество, в том числе и детское, — это плод фантазии, и его результаты не всегда укладываются в законы психологии.



Трехлетний ребенок так прокомментировал свой рисунок: "Это мы с папой идем и улыбаемся". — "А мама?" — "А мама улетела".

ный детский рисунок из всех, которые мне приходилось видеть.

— А зачем вы просите детей рисовать своих родителей в виде деревьев? — поинтересовалась я.



# ПОД СЕНЬЮ ЛАВРА



“Лавровое дерево должно расти в каждом саду, ибо оно приносит и радость, и пользу. Служит украшением, находит практическое применение и в быту, и в медицине — для больных и здоровых”. Эти слова Паркинсона, ботаника XVII века, как нельзя лучше характеризуют известное всем растение

Латинское название этого растения — *Laurus nobilis*, что дословно переводится как лавр благородный. Его родина — Малая Азия, откуда в VI веке до н.э. это ароматическое вечнозеленое дерево попало в Грецию. Лавровый венок еще с тех времен считается символом побед. Им венчали чело победителей поэтических и музыкальных состязаний, его надевали на голову императорам-триумфаторам в Древнем Риме. Именно с лавровым венком изображалась греческая богиня победы Нике (у римлян — Виктория). Лавровая ветвь была к тому же и симво-

лом мира. Император Октавиан Август, даровавший римскому народу многолетний мир, всегда изображался увенчанным лавровым венком. В Древнем Риме, как и в Элладе, считали, что лавр не только символизирует победу, торжество, но и очищает от греха пролитой крови. Поэтому оружие, захваченное у врага, обвивали лавровыми ветвями и складывали у подножия храма или статуи Юпитера Капитолийского.

В христианстве же вечнозеленый лавр почитался как символ вечной жизни, даруемой верой в искупительную жертву Христа.



Увы, "лавры славы" служили и предметом зависти, этого старейшего из грехов человеческих. Политический деятель Афин Фемистокл говорил: "Лавры Мильтиада не дают мне спать". Вспоминали о них, говоря и о другой нашей слабости — лени: "Почить на лаврах".

И тут уместно задать вопрос: почему этот скромный жесткий листочек, который домохозяйки, не задумываясь о его древней истории, привычно кидают в супы, соленья и маринады, был столь почетен в древности?

Как говорят французы, ищите женщину. И в этом случае, конечно, не обошлось без любовной истории.

Греческое название лавра, *daphnē* — то же, что и имя нимфы, дочери богини земли Геи и речного бога Пенея, — Дафны. Шаловливый Эрот поразил Аполлона золотой стрелой, и тот влюбился в Дафну. Нимфу же Эрот ранил стрелой отвращения. Влюбленный Аполлон стал преследовать убегающую от него нимфу, а та, спасаясь от него, обратилась к отцу с мольбой о помощи, и Пеней превратил свою дочь в лавровое дерево. Эту трагическую историю красочно изобразил в своих "Метаморфозах" римский поэт Овидий:

Лик мой, молю, измени, уничтожь  
мой погибельный образ!  
Только скончала мольбу, — цепене-  
ют тягостно члены,  
Нежная девичья грудь корой  
окружается тонкой,  
Волосы — в зелень листы превраща-  
ются, руки же — в ветви;  
Резвая раньше нога становится  
медленным корнем,  
Скрыто листвою лицо, — красота  
лишь одна остается.  
Фебу мила и такой, он, к стволу  
прикасаясь рукою,  
Чувствует: все еще грудь под све-  
жей корою трепещет.  
Ветви, как тело, обняв, целует он  
дерево нежно...

Тщетно обнимал Аполлон ствол  
дерева — Дафна навсегда осталась  
лавром. И в память о Дафне Аполлон  
сделал лавровое дерево своим атри-  
бутом — ветвью лавра он увенчал  
свою голову. С тех пор лавровый ве-  
нок стал наградой победителям по-  
этических состязаний. Именно отсю-  
да и пошло слово "лауреат" (от лат.  
*Laureatus* — "украшенный лавром").  
В лавровом венке изображается  
римский поэт Вергилий (70-19 гг.  
до н.э.) и великий поэт Данте на фре-  
ске Доменико ди Микелино во фло-  
рентийском соборе (сер. XV в.).

Не обошли вниманием вечнозе-  
леное древо и наши поэты. Пушкин, в  
юности страстно увлеченный антич-  
ностью, уже в лицейском стихотво-  
рении "Лицинию" упоминает лавр:

Лициний, зришь ли ты: на быстрой  
колеснице,  
Венчанный лаврами, в блестящей  
багрянице,  
Спесиво развась, Ветулий молодой  
В толпу народную летит по мостовой?

И вот что интересно. Даже при  
таком романтическом ореоле попу-  
лярность лавра всегда имела еще и  
другое, чисто прагматическое осно-  
вание. С незапамятных времен были  
замечены и его целебные свойства.  
О лавре писал знаменитый врач Ави-  
ценна. Ведь лавровый лист содер-  
жит множество необходимых нам  
минеральных солей, дубильные ве-  
щества. Лавр выводит из организма  
шлаки и соли, повышает иммунитет.

Вот один из рецептов, предлагае-  
мых народными целителями для очи-  
стки суставов при отложении солей с  
помощью лаврового листа (этот же  
способ помогает и при ревматоид-  
ном артрите). Нужно взять 5 г "лав-  
рушки" и прокипятить в 300 мл воды в  
открытой посуде, чтобы вышли раз-  
дражающие желудок эфирные масла.



в течение 5 минут. Затем слить в термос и настаивать 3-4 часа. Настой процедить и принимать небольшими порциями (например, по 1 ст. ложке) каждые полчаса. На второй и на третий день нужно приготовить свежий настой, принимать так же. Затем сделать двухнедельный перерыв, после чего снова повторить трехдневный курс. Ни в коем случае нельзя пить настой большими дозами — это может спровоцировать внутреннее кровотечение! В первый год очистку суставов следует проводить раз в квартал, а затем раз в год — для профилактики. Перед проведением очистки суставов надо очистить кишечник (с помощью клизм или травяных сборов). Во все дни приема настоя питание должно быть вегетарианским. Если этого не соблюдать, то при употреблении настоя лаврового листа начнут интенсивно растворяться кальцевые камни, и заключенные в них вредные вещества, проникнув в кровь, могут вызвать крапивницу или другие формы аллергии.

Врач-фтизиатр Вера Георгиевна Бурджанадзе считает, что фитонциды и летучие ароматические вещества, содержащиеся в лавре, подавляют развитие туберкулезной палочки, а настой его лечит сахарный диабет. Для этого надо 10-12 листиков заварить 0,5 л кипятка, настоять и принимать утром натощак и в течение дня до еды по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Лавровый лист обладает вяжущими свойствами, поэтому при его употреблении возможны запоры. Чтобы этого не случилось, принимая настой лавра, ешьте побольше свеклы и чернослива.

Помогает лавр и при гайморите. Закапайте одну каплю лаврового масла в нос — и вы почувствуете облегчение. Лавровое масло можно купить, а можно приготовить и самим: измельчите 30 г листочков, залейте стаканом растительного масла и настаивайте 5 суток. Такое масло — прекрасное средство от пролежней, используется оно и при лечении параличей, ревматизме, воспалениях мышц.

Помогает лавр и при излишней потливости ног. Каждый вечер перед сном делайте теплые ванночки для ног из настоя лавра (примерно 20-40 листиков на 3 л воды).

Замечено также, что аромат лавра не переносят тараканы и моль. Так что, если хотите, чтобы ваши шубы и шапки были в сохранности, положите в шкаф несколько лавровых листиков. А кухню можно украсить букетом из лавровых веток.

Лавровые листья — ценная пряность. Собирают их осенью и весной. Перед тем же, как бросить пару «лаврушек» в суп, потрите их друг о друга. Тогда целительные свойства лавра активизируются, да и аромат усилится. Помните: в любое блюдо лавровые листья закладываются за 5-10 минут до окончания тепловой обработки, так как при более длительном их кипячении может появиться горьковатый привкус.

И о хранении лаврового листа. Хранить его лучше в темном месте. Листья можно использовать как свежими, так и сушеными, но все же лучше их подсушить — тогда горечь исчезнет, а листья сохранят свой аромат.





# КУРЕНИЕ за 500 лет

Никотин, содержащийся в табаке, — самый известный и самый распространенный наркотик, употребляемый людьми не одно тысячелетие.

Первыми на табак обратили внимание индейские племена Северной Америки. Они курили, жевали, нюхали его и даже использовали в виде анальных свечей. Воздействие на организм дикорастущего табака было намного сильнее, чем современного культивированного растения. У древних индейцев он нередко вызывал галлюцинации, вводил их в состояние религиозного экстаза, и тогда, как считали индейцы, в их тела входили добрые духи, исцеляя от различных недугов.

В Европе табак появился примерно 500 лет назад благодаря великому Колумбу.

В Англию его впервые завез британский естествоиспытатель сэр Уолтер Райли. Хорошо известна забавная сцена демонстрации сэром Уолтером курения табака при дворе королевы Елизаветы I. Один из придворных, увидев дым, исходящий из рта сэра Уолтера, поспешил вылить ему на голову ведро воды, искренне полагая, что почтенный Райли охвачен пламенем.

Поначалу курение табака вызывало недоумение у многих европей-

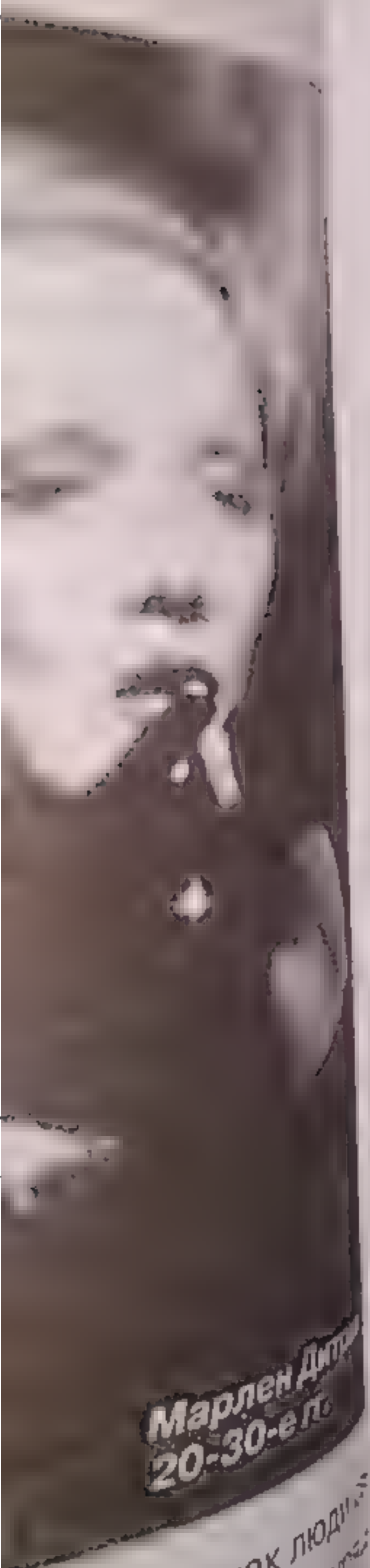


Марлен Дитрих.  
20-30-е гг.

цев. Но, по мере того как люди свыкались со странным видом курящих мужчин, а порой и женщин, курение стало приобретать популярность. К XVII веку табак курили уже по всей Европе. И хотя курение в те времена часто ассоциировалось с пьянством и аморальным поведением, многие верили, что табак обладает и благотворными, целебными свойствами. Он считался панацеей от всех болезней и недугов — от зубной боли до чумы. Правда, находились и та-



0 лет



ере того как люди  
анным видом куре  
рой и женщин, кур  
ретать популярнос  
бак курение уже по  
ля курение с пьян  
мировало с пьян  
оба обладает  
любимыми сво  
начает от зуб  
находит

кие, кто категорически протестовал против курения, считая специфический запах табачного дыма вредным для здоровья. Но лишь в XIX веке появились первые действительно ярые противники курения. Курение табака, утверждали они, ведет к несварению желудка, вызывает зубную боль и целый ряд более страшных недугов — слепоту, глухоту, паралич, различные психозы.

Подобные предупреждения против курения звучали вплоть до Первой мировой войны, когда отношение к табаку вдруг резко изменилось. Курение вновь стало социально приемлемым. Более того, теперь оно оправдывалось и с медицинской точки зрения. Многие врачи в ту пору были убеждены, например, что курение помогает солдатам концентрировать внимание в напряженной боевой обстановке, притупляет страх, снижает нервное напряжение во время боя, помогает преодолевать чувство голода (когда случались перебои с доставкой пищи). Именно тогда военные части стали регулярно снабжаться табаком.

После Первой мировой войны папироса и сигарета стали для многих неотъемлемой частью образа жизни. В 20-30-е годы курение вообще обрело массовый характер, и немалую роль в этом сыграли популярные кинофильмы того времени. Люди старшего поколения, вероятно, помнят, какой романтический ореол и утонченность придавала кинозвездам сигарета или папироса, зажатая в уголке рта.

В 30-е годы популярность табака в Европе была настолько велика и курильщиков появилось так много, что стало заметнее негативное влияние курения на здоровье. Как ни странно, первыми обратили внима-

ние на связь табака с заболеваемостью раком легких в нацистской Германии. Именно там началась борьба с курением. Она инспирировалась личными пристрастиями Адольфа Гитлера. Известно, что он был вегетарианцем и убежденным противником курения, лично участвовал в антитабачной пропаганде, особенно непримирим был к курению женщин. Он считал, что женственность и курение несовместимы. Гитлер лично субсидировал научные исследования в этой области, и уже в конце 30-х годов немецкие ученые впервые установили определенную связь между курением и раком легких.

Однако Вторая мировая война прервала эти научные исследования. Как и во время Первой мировой, курение опять становится популярным. Лишь в конце 40-х годов возобновляются научные изыскания в этом направлении. На этот раз британский ученый, доктор Ричард Долл, исследует влияние курения табака на функцию легких. Наблюдая несколько сотен пациентов, он приходит к выводу о прямой связи рака легких и курения. Он пишет: "Честно говоря, я не ожидал такого результата, тогда все курили и по многу лет. Трудно было поверить, что такая, казалось бы, безобидная привычка может привести к столь тяжелым последствиям. Но через два с половиной года исследований стало ясно: у злостных курильщиков рак легких возникает от курения сигарет". Ричард Долл также впервые установил прямую связь между курением и заболеваниями сердца (инфарктом миокарда и стенокардией), нарушениями кровообращения мозга, инсультами, а также сосудистыми заболеваниями других органов и кожными болезнями.



## Современная наука о курении

Несмотря на серьезный риск, люди во всех странах продолжают курить. Ученые доказали, что курение вызывает около 25 различных заболеваний. В табачном дыме исследователи обнаружили более 4 тысяч различных химических веществ, из которых многие опасны для здоровья человека.

Согласно последним исследованиям, никотин является одним из сильнейших наркотиков. Именно этим объясняется трудность отвыкания от курения.

Никотин и другие вещества, содержащиеся в табаке, пагубно действуют не только на легкие, но и на сердце, печень, мозг и репродуктивные органы человека. Как выяснилось, никотин способствует импотенции у мужчин.

И еще одна медицинская новость. Ученые недавно опровергли существующее мнение о том, что курение улучшает настроение у людей, страдающих депрессией. Американский исследователь из Детройта Наоми Бреслау считает, что никотин оказывает угнетающее действие на центральную нервную систему, а также на умственную деятельность. Курение даже в течение одного года в четыре раза повышает риск появления симптомов депрессии, особенно у подростков. Некоторые исследователи напрямую связывают курение с суицидными наклонностями.

Итак, спасительного успокоения от сигареты мы не получаем. Наоборот, велика вероятность появления депрессии, а не снятия психического напряжения, как было принято считать до сих пор.

## О чем говорит статистика и о чем кричит реклама

Вот что сообщил руководитель программы Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) доктор Бериг Ячч: "На сегодняшний день во всем мире насчитывается около 1 миллиарда 200 миллионов курильщиков. Из них только в Китае курит более 300 миллионов человек. Среди мужчин курят почти 47%, а среди женщин доля курильщиц достигает 14%. ВОЗ особенно беспокоит тот факт, что число курильщиков продолжает расти в бедных и слаборазвитых странах".

По словам представителя Международного союза борьбы против рака доктора Арчи Кернбула, число курящих в некоторых странах Восточной Европы порой превышает 90%. Особенно бросается в глаза рост распространения этой вредной привычки среди женщин в таких странах, как Россия, Украина, Болгария, а ведь раньше славянки курили значительно меньше.

Во многом здесь повинна реклама. В слаборазвитых странах Африки и Азии демонстрация стиля жизни эмансипированных женщин Запада сопровождается рекламой табака. Как правило, моделями при этом служат самые популярные звезды кино и эстрады. Вполне естественно, что число курящих женщин растет. Не меньшее давление оказывается и на мужчин, когда на футбольных матчах, автогонках, по телевидению, в газетах, да и просто на улицах городов всю рекламу рекламируются табачные изделия.

В некоторых странах табачные компании просто подкупают политических деятелей, которые, в свою очередь, способствуют строитель-



ству табачных фабрик для создания новых рабочих мест. Налицо парадокс: табачное производство, способствуя развитию экономики и увеличению занятости людей, наносит непоправимый вред их здоровью.

Несмотря на то, что в западных странах разум и стремление к здоровому образу жизни постепенно начинают превалировать в сознании людей, в целом потребление сигарет в мире постоянно растет. И если эта тенденция продолжится, то к 2025 году, по прогнозам ВОЗ, в мире будет насчитываться 1 миллиард 700 миллионов курильщиков. То есть число любителей подымить значительно увеличится.

Последствия этого очень вредны: для правительств — в связи с увеличением расходов на здравоохранение, для окружающей среды — в связи с ее загрязнением, а самое главное, они вредны для здоровья самих курильщиков.

### Новое наступление на курение

Весной 2000 года рабочая комиссия Совета министров Евросоюза по вопросам здоровья решила усилить борьбу с курением в европейских странах и добавить к уже существующим на пачках сигарет предупреждениям о возможности развития всевозможных заболеваний, например сердечно-сосудистых, рака легких, патологий у новорожденных, новое предупреждение: курение может вызвать импотенцию и преждевременное старение кожи. Более того, Евросоюз намерен увеличить занимаемую площадь таких

предупреждений на пачках сигарет до 45%.

Благодаря широкой огласке опасности курения многие правительства западноевропейских стран в качестве меры борьбы с курением приняли политику высокого налогообложения на табачные изделия, что резко ударило по карману курильщиков. В Англии, например, пачка сигарет "Мальборо" стоит почти шесть с половиной долларов, то есть в два раза дороже, чем во Франции или Испании, не говоря уже о странах Восточной Европы, где сигареты очень дешевы. Такая мера привела к уменьшению спроса на табачную продукцию в Англии и, как следствие, — к снижению смертности от рака легких в этой стране.

Чтобы сдержать распространение табака в мире, ВОЗ провела в Женеве всемирную встречу для подготовки соответствующей конвенции. На встречу были приглашены представители более 170 международных и общественных организаций по здравоохранению и табачной индустрии. Перед ними стояла нелегкая задача: выработать совместные правила и определить условия по ограничению выпуска и распространения табачных изделий, по улучшению охраны здоровья людей. Ожидают, что почти 200 стран мира подпишут эту обязательную для всех стран — членов ООН Всемирную конвенцию по табаку, которая вступит в силу в 2003 году.

Разум и коллективная воля должны взять верх над стремлением к наживе и пристрастием к табаку.



Перевод  
Бориса Бочарова



Итак, курить — значит, вредить своему здоровью. Здесь все ясно. Но существует огромная проблема: не каждому удается справиться с этой опасной привычкой. Что только курильщики не придумывают, желая расстаться с ней, — пагубное пристрастие берет свое.

Конечно, можно уповать на силу воли, когда, "зажав себя в кулак" и обрекая на муки, курильщик одолевает эту привычку. Так бросил курить (и, кстати, пить) наш читатель А.Я.Сизов из подмосковных Люберец. Алексей Яковлевич оказался очень сильной личностью — справился с зависимостью от табака лишь с помощью самовнушения, причем в доме хранились сигареты, стоило только протянуть руку... Что он испытывал при этом, знает только сам Алексей Яковлевич, мы же можем лишь восхищаться такой силой воли. О том, что бросить курить можно, используя только силу внушения, пишут нам и другие читатели. И.Х.Гринберг из поселка Развилка Московской области утверждает: пришло желание подымить, скажи себе: "Я не хочу курить!" Не "завязал", не "бросил", а именно "не хочу!"

А что делать тем, у кого нет такой силы воли, кто, решив избавиться от привычки курить, из-за постоянных нервных стрессов снова возвращается к ней? Вот что советуют в своих письмах наши читатели.

А.Хабас из Новосибирска советует

*"Бросая курить, старайтесь не находиться в помещении, где курят. Даже на улице избегайте курильщиков. Обязательно нагружайте свой организм утром или вечером циклическими упражнениями минут 30-50. Это может быть равномерный, легкий бег или ходьба на лыжах, велосипед. При оптимальных физических нагрузках улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, в организме вырабатывается "гормон удовольствия" — эндорфин, в результате чего легче отказаться от курения".*

В.П.Горелов из Екатеринбурга пишет:

*"Расскажу о том, как бросал курить один научный работник, по профессии — химик. Он пробовал разные способы, но отказаться от этой привычки не смог. Тогда он стал наблюдать за собой, изучая процесс курения. И что он заметил? Делая первые 3-4 затяжки, он получает удовольствие, а дальше курит лишь потому, что жалко выбрасывать сигарету, то есть по инерции. Поняв это, он решил ограничиваться первыми тремя затяжками: закурил, сделал три затяжки — выбросил сигарету. Прошло некоторое время, и он заметил, что желание закурить стало возникать реже. А месяца через два поймал себя на том, что уже несколько дней не курит. Так, не делая над собой никаких усилий и получая только удовольствие, этот человек бросил курить".*

А вот выдержка из письма А.Н.Добронравовой (Томская обл., Зырянский р-н, дер. Окунеево):

*"Мой муж лечился от курения так. Набрал трехлитровую банку неочищенного овса. Каждый день отсыпал из банки по стакану зерна, промывал в проточной воде. Затем заливал эту массу 1 л кипятка и настаивал (не кипятил!) не менее часа. Затем процеживал настой и вы-*



пывал его в течение одного дня. Продолжал лечиться, пока не израсходовал весь овес. Курить бросил".

Считается, что женщинам отказаться от курения труднее, чем мужчинам. Таковы особенности их психики: они чаще испытывают стрессы, более эмоциональны, впечатлительны, уязвимы. Но, оказывается, именно эти качества при умелом подходе можно использовать в борьбе с курением.

Вот как описывает свой личный опыт Кира Пастухова из Москвы:

"Сигарета доставляет удовольствие — иначе бы никто не курил. Но, во-первых, это происходит не всегда, а во-вторых, в жизни курильщиков немалая издержек, которыми они расплачиваются за это удовольствие. От избытка никотина часто появляется головная боль или головокружение, бывает тошнота, одышка. У одного из-за лишней сигареты сердце прихватывает, у другого в глазах темнеет и ноги становятся ватными. Кроме того, со временем появляется характерный кашель, особенно по утрам, темнеют и крошатся зубы. Навязчивый запах табака неистребим, и он далеко не всем нравится. И наконец, любой курильщик понимает, что рискует здоровьем, но предпочитает об этом не задумываться. Весь этот комплекс неприятных ощущений создает негативный фон, который отягощает жизнь курильщика, но игнорируется им ради того удовольствия, которое приносит сам процесс курения. Как всякий курильщик со стажем, я изгоняла воспоминания о негативной стороне, вытесняла их, чтобы не мешали наслаждаться.

Настраиваясь на борьбу с курением, я решила поступать ровно наоборот: вызывать в памяти не удовольствие от затяжки, а все неприятности, связанные с курением. Выбрав день, когда чувствовала себя неважно, я стала очень точно воссоздавать отвратительные ощущения, которые испытываешь, когда перекуришь: голова болит, во рту — гадость, подкатывает тошнота, ни кровинки в лице, ноги ватные. И главное — совсем не хочется курить. Я спрашивала себя, хочу ли я снова пережить такие ощущения. И отвечала: нет, не хочу.

День я продержалась на этих воспоминаниях, закрепила стереотип. Потом добавила к нему такую красочную картинку: я представляла себе собственное лицо серого, мучнистого цвета, изборозженное морщинами. Я прекрасно понимала, что именно таким оно будет у меня в недалеком будущем. Но одно дело понимать "вообще", а другое — воображать в деталях. Такое лицо мне иметь не хотелось.

Постепенно у меня накопилось немало таких "зарисовок", и они действовали! К ним добавлялось отвращение к запаху табачного перегара, которое я стала в себе культивировать. Я легко представляла, как пахло у меня изо рта, когда я курила. И снова спрашивала себя, хочу ли я этого.

Когда прошло две недели с того дня, как я потушила последнюю сигарету, я стала культивировать у себя новые ощущения: свежести дыхания, бодрости, легкости... Я заметила, что без сигарет я более трудоспособна, лучше выгляжу. Теперь я спрашивала себя, хочу ли я отказаться от этих радостных ощущений. Что я отвечала себе, нетрудно догадаться".

Возможно, какие-то из этих советов помогут и вам, дорогие читатели, справиться с курением. Эту тему мы продолжим в следующем номере журнала.



# Поможем друг другу

## Просьбы читателей

✍ "Мне 65 лет. При росте 169 см вешу 59 кг. Очень хочу поправиться. Аппетит хороший, ем без каких-либо ограничений, но вес набрать не могу. Помогите, пожалуйста, советом. Со своей стороны, предлагаю помощь женщинам, страдающим гинекологическими заболеваниями: могу рассказать, как лечиться травой "боровая матка", которая растет в Саянских горах, и выслать ее".

662970 Красноярский край, г.Железногорск, ул.Курчатова, 16-28  
Кулагин Н.М.

✍ "Мне 30 лет. После удаления в октябре 2000 года щитовидной железы у меня нарушился кальциевый обмен, начался остеопороз, появилась аритмия с экстрасистолами, развилась сердечно-сосудистая недостаточность. Врачи говорят, что в организме произошли необратимые процессы, и они ничем помочь не могут. Вот уже год я борюсь даже не за здоровье, а за жизнь. Принимаю много лекарств, но состояние ухудшается. Десять лет назад я потеряла родителей и теперь осталась одинокой. Денег на серьезное обследование нет. Осталась последняя надежда на то, что мне помогут советом добрые люди, перенесшие подобную операцию или страдающие тяжелой формой гипотиреоза. Напишите мне, пожалуйста!".

198255 г.Санкт-Петербург,  
ул.Л.Голикова, 35-8  
Белохонова Евгения

✍ "Очень прошу помочь советом, как лечить пролежни. Моя 92-летняя бабушка после инсульта стала лежачей больной. Мы ухаживаем за ней, но никак не можем справиться с этой напастью".

196128 г.Санкт-Петербург, а/я 106  
Мария Павловна

✉ В нашем журнале рассказывалось, как избежать пролежней при уходе за лежачими больными (№1, 2000 г., статья "Перелом шейки бедра"). Напомним основные правила. Лучшее средство от пролежней — перемена позы больного. Надо почаще помогать ему переворачиваться с бо-

ка на спину; а потом на другой бок. При первом же подозрении на пролежни надо протирать эти места крепким раствором марганцовки, а при появлении пузырьков присыпать их мелко истолченным стрептоцидом. Если же пролежни уже образовались, нужно лечить их основатель-



но. Одним из самых эффективных средств считается мазь левомеколь, обладающая противовоспалительным и антимикробным действием. Ее

густо наносят на марлевую салфетку, которую прикрепляют к пораженному месту пластырем. Важно, чтобы мазь постоянно воздействовала на кожу.

✍ "Мне 57 лет. Мой диагноз: распространенный остеохондроз с выраженными явлениями остеопороза и корешковым синдромом пояснично-крестцового уровня, грыжи Шморля. Испытываю постоянные боли, позвоночник "просел", изменилась фигура, трудно дышать и ходить. Врачи говорят, что в основе моего заболевания — остеопороз, а он неизлечим. Но я не хочу мириться с этим приговором. Может быть, кто-нибудь поможет мне советом, как преодолеть мое заболевание. Заранее благодарна".

125475 Москва, Петрозаводская ул.,  
32-1-39, Полетаева З.И.

📁 Поскольку остеопороз стал очень распространенным заболеванием, наш журнал обращается к этой теме постоянно. В 1997 году была напечатана статья ведущего специалиста по остеопорозу из Эндокринологического научного центра РАМН Л.Я.Рожинской, а в №1 за 2000 год — президента Всероссийской ассоциации остеопороза Л.И.Беневоленской. В ближайшее время мы планируем статью об остеопорозе, в которой будут отражены новые данные о предупреждении и лечении этого заболевания. А пока можем посовето-

вать читательнице З.И.Полетаевой включать в свой рацион больше молочных продуктов и принимать пищевые добавки с кальцием. Причем кальций должен быть обязательно дополнен витамином D в активной форме. Кроме того, желательно, чтобы в комплекс добавки входили магний и аскорбиновая кислота. Именно в таком сочетании он лучше всего усваивается. Ежедневная норма кальция — 1500 мг, из них 800 мг можно получить с пищей, а остальное придется добирать, принимая витаминно-минеральные комплексы.

### Советы читателей

Молоко — от мастопатии, свиной жир — от геморроя. От уплотнений в груди я избавилась таким способом. Домашнее молоко топила в духовке до образования темной пенки. Снимала эту пеночку и в теплом виде прикладывала к груди, сверху накрывала целлофаном и обвязывалась теплым платком. А от геморроя мне помогают свечи, сделанные из свиного жира, смешанного с цветками календулы (свежими или сухими). Из этой смеси я скатываю "карандашик" и ставлю такую свечу на ночь. (В.М.Питенко, Волгоградская обл.).

Луковая шелуха от насморка. Положите на чистую сковороду немного луковой шелухи и поставьте ее на огонь. Когда появится легкий дымок, подышите полминуты над сковородкой — насморк пройдет. Помогает от насморка и нюхательный табак (В.Г.Карнаухов, Челябинская обл.).

При ревматизме. От ревматических болей, ломоты в суставах и мышцах хорошо помогает настой, приготовленный из трав на нерафинированном подсолнечном масле. В полторалитровую банку налить 1 л масла (лучше



взять рыночное) и засыпать по горсти цветков ромашки, календулы, зверобоя, душицы и тысячелистника. Поставить в кастрюлю с водой и держать на огне 30 минут (масло не должно кипеть). Затем банку убрать в темное место (но не в холодильник) на 10 дней. После этого процедить через марлю и разлить настой в небольшие бутылки с пробкой. Хранить в темном месте. Интенсивно растирать болезненные места в течение 10-15 минут. Затем обвязать шерстяным платком. Эффект усиливается, если наносить мазь на распаренное тело. У меня после двух растираний исчезла припухлость на колене и прошли боли. Так же я избавилась и от шейного остеохондроза (Т.Н.Арефьева, Саратовская обл.).

Средство от выпадания волос. Возможно, этот способ широко известен. Хочу напомнить о нем потому, что он помог мне и моим домочадцам. За два часа до мытья головы мы втираем в корни волос луковый сок и обвязываем голову платком. Волосы растут на удивление быстро, становятся густыми. Может быть, этот способ поможет и сыну Е.Н.Анрик, просьба которой была опубликована в №10 журнала, хотя его случай, конечно, намного сложнее. И все-таки попробовать стоит (А.Н.Добролюбова, Томская обл.).

## Советы специалистов

Рубрику ведет терапевт Евгения Шатрова

✍ "Мне, как и многим, неоднократно приходилось сдавать анализ крови на биохимию. Объясните, пожалуйста, что означает каждый показатель анализа. И посоветуйте, как избавиться от избытка мочевой кислоты".

А.Ф.Гришина, г.Москва

— Повышение сахара (глюкозы) в крови происходит при развитии сахарного диабета.

За уровнем холестерина, триглицеридов, липопротеидов низкой плотности важно следить при сердечно-сосудистых заболеваниях, в том числе атеросклерозе, гипертонии, ишемической болезни сердца.

Билирубин повышается при заболеваниях печени, а также в случае, если камни желчного пузыря сдвинулись и мешают нормальному потоку желчи.

Уровень белка крови снижается при заболеваниях печени, а также при голодании и продолжительной болезни.

Креатинин и мочевина — это показатели очистительной функции почек. Они повышаются, если почки не справляются с белковой нагрузкой.

Уровень мочевой кислоты растет при нарушении обмена веществ, а также в том случае, если человек ест много мяса.

Специальные показатели АСТ и АЛТ резко возрастают при инфаркте миокарда.

Избавиться от избытка мочевой кислоты можно, упорядочив свое питание. Исключите крепкие бульоны, супы на мясном бульоне, холодец. Мясо ешьте не больше 2 раз в неделю, а лучше еще меньше, заменяя его овощными блюдами. Полезны фрукты, особенно цитрусовые. Ограничьте крепкий чай, кофе. Перед сном полезно выпивать стакан фруктового сока. Советую на ночь прикладывать к суставам размятые капустные листья.



✍ "После операции на слюнной железе меня начали беспокоить боли и жжение в правой половине языка и онемение правой половины нижней губы. Появились слюнотечение, осиплость голоса. Никто из врачей не может мне объяснить, в чем причина этих неприятностей и как избавиться от них".

К.У.Гарипов, Башкортостан

— Причиной ваших неприятных симптомов является повреждение языкового нерва, по-видимому, допущенное при операции. Чтобы уменьшить боли и жжение, не употребляйте горячие блюда и напитки, прожевывайте пищу осторожно, только здоровой стороной рта. Не менее двух раз в год посещайте стоматолога, чтобы предотвратить кариес.

Для улучшения питания нерва принимайте витамины группы В (особенно активны препараты мильгамма-100 и мильгамма-Н). Обсудите с врачом-физиотерапевтом возможность проведения процедур микроволновой резонанс-терапии и гипербарической оксигенации, которые могут быть эффективны при вашей болезни.

✍ "Мои болезни — распространенный остеохондроз, а также спондилез, коксартроз. Знаю, что для поддержания нормальной функции позвоночника и суставов нужен крепкий мышечный корсет. Но можно ли "накачать" мышцы, если мне 64 года?"

В.Н.Новикова, г.Москва

— Названные вами болезни — это проявления деформирующего остеоартроза. Будьте осторожны: физические нагрузки в период обострения могут вам навредить. В такие периоды старайтесь максимально разгрузить пораженные суставы: не ходите и не стойте подолгу, не поднимайте тяжести, не надевайте обувь на высоком каблуке. Для поддержания слабых мышц при болях в спине применяют корсет на поясничную область. При одностороннем поражении тазобедренного или коленного сустава полезной окажется трость. Ну а вне периода обострения выберите щадящие физические нагрузки, например плавание. Бег и длительные пешеходные прогулки не рекомендуются.

✍ "У меня тяжелая травма позвоночника, передвигаться не могу. Мне посоветовали обратиться в центр В.И.Дикуля, где помогают таким больным, но адреса у меня нет, да и не знаю, поможет ли мне лечение там?"

Т.Д.Аникина, Свердловская область

— Реабилитационный центр В.И.Дикуля, организованный для восстановительного лечения пациентов с последствиями травм позвоночника, — частное медицинское учреждение, рассчитанное на одновременное пребывание 11 стационарных пациентов и 6 амбулаторных. Оно находится в Москве на Пролетарском проспекте, дом 15/6, корпус 2.

Спинальные травмы чрезвычайно разнообразны, и даже при ясной картине заболевания прогнозировать успешный результат сложно. Но, как правило, при лечении достигается реабилитация, позволяющая поддерживать определенный уровень здоровья.



# Лучшие рецепты журнала "БУДЬ ЗДОРОВ!"

Продолжаем публиковать рецепты, которые были напечатаны в прошлых номерах нашего журнала и, по отзывам читателей, принесли им практическую пользу

## СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

Русская народная медицина рекомендует при кашле черную редьку — не только для компрессов, но и для употребления внутрь.

- ♦ Выжать сок из черной редьки и смешать с жидким медом в пропорции 1:1. Доза для взрослого — по 2 ст. ложки перед каждой едой и вечером перед сном, для детей — по 2 ч. ложки.

- ♦ Нарезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахарным песком. Печь в духовке на маленьком огне в течение двух часов. Затем процедить, редьку выбросить, жидкость слить в бутылку. Доза: 2 ч. ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

- ♦ Нарезать очень тонкими ломтиками или натереть на крупной терке черную редьку — 6-8 штук небольшого размера. Обильно посыпать сахарным песком, поставить в теплое место. Примерно через полдня появится сок. Доза для взрослого — 1 ст. ложка каждый час, для ребенка — 1 ч. ложка.

"Будь здоров!" N 5 за 1999г.  
Статья Ренаты Равич  
"Кашель хороший и плохой"

## "ЯБЛОЧНЫЕ" РЕЦЕПТЫ

Зимние сорта яблок хорошо хранятся и поэтому являются кладовой витаминов на протяжении большей части года. Только надо учитывать, что при повышенной кислотности, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки следует отдавать предпочтение сладким сортам, и наоборот, при гастрите с пониженной кислотностью, спастическом колите и дискинезии желчного пузыря больше подходят кислые сорта.

Для улучшения мозговой деятельности полезно как можно чаще по несколько минут вдыхать запах разрезанных яблок ароматных сортов.



При избыточном весе, сердечной недостаточности, плохом сне рекомендуется устраивать "яблочные дни": в течение такого дня за 5-7 приемов съедают до 1,5-2 кг плодов. В неделю их можно повторять два раза.

При недостатке йода в организме следует съедать ежедневно 2-3 яблока вместе с семенами. Это обеспечит суточную потребность в йоде.

При затяжном кашле полезна смесь из тертых яблок, измельченного лука и меда, взятых в равных частях. Принимать по 1 ч. ложке несколько раз в день в перерывах между едой.

Для снижения усталости глаз можно периодически накладывать на них кашицу из сваренного и растертого яблока.

При атонии кишечника и запорах рекомендуется каждое утро натощак съедать 2-3 неочищенных плода, а в обед и ужин ежедневно есть печеные яблоки.

"Будь здоров!" N 10 за 1999 г.  
Статья Сергея Барсова  
"О пользе яблок"

### ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ПРОСТАТИТЕ

Хронический простатит требует длительного и терпеливого лечения. В сочетании с эффективными методами современной медицины умелая фитотерапия значительно ускоряет процесс излечения, помогает исключить неприятные симптомы. Вот несколько полезных рецептов.

Листья черной смородины. Залить 4 ст. ложки листьев 0,5 л кипятка. Охладить, процедить, принимать по полстакана 3 раза в день.

Шишки хмеля и трава пустырника. Смесь из 1 ст. ложки шишек и 3 ст. ложек травы залить 0,5 л кипятка. Настаивать 6 часов, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день после еды.

Корень петрушки. Залить 4 ст. ложки измельченного корня 0,5 л крутого кипятка, настаивать 8 часов в термосе. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Зверобой и хвощ. 2 ст. ложки смеси трав, взятых в равном количестве и измельченных, залить стаканом кипятка и настаивать в течение 40 минут. Принимать 2-3 раза в день по стакану.

Шалфей. Залить 50 г травы литром кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по стакану 2 раза в день.

Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко). Залить 30 г листа литром кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать до 5 стаканов в течение дня.

"Будь здоров!" N 3 за 1998 г.  
Статья Евгения Помренина и Маргариты Несновой "Один на один с простатитом"

Перечисленные журналы, как и многие другие,  
можно приобрести в редакции





## УХО не только слышит

Людмила Ивановна пришла ко мне на прием, имея на руках направление на оперативное удаление миомы матки.

— Операция назначена через месяц, — сказала она мне. — Я решила воспользоваться отсрочкой и за это время укрепить иммунитет с помощью рефлексотерапии. Ведь это так важно для успеха операции.

Как всегда, перед назначением лечения я осмотрела радужную оболочку глаз пациентки с помощью иридокопа (иридодиагностика позволяет достоверно выявить не только различные заболевания, но и индивидуальные особенности организма, без учета которых эффективное лечение невозможно). Осмотр выявил не только миому, но и застарелое воспаление матки и ее придатков. Кроме того, по радужке глаз я обнаружила застойные явления в малом тазу, неблагополучие в толстом кишечнике, недостаточную функцию щитовидной железы.

Людмила Ивановна попросила меня подобрать такое лечение, при котором посещать врача требуется не чаще чем раз в неделю: ей очень трудно было отпрашиваться с работы. Я предложила аурикулярную цуботерапию. Так называется практикуемый мною метод рефлексотерапии. В переводе с японского (а метод этот родом из Японии) термин

“аурикулярная цуботерапия” означает “воздействие лечебным шариком на точки уха”. Речь идет, конечно, о биологически активных точках (БАТ).

Рефлексотерапия — это древнейший метод лечения, ему более шести тысяч лет. Любое раздражающее воздействие на биологически активные точки тела (укол, прижигание, давление) помогает нормализовать циркуляцию энергии при ее прохождении по внутренним энергетическим каналам, проекцией которых на коже и являются БАТ. В результате улучшаются обмен веществ и кровообращение в том органе, которому рефлекторно соответствуют определенные точки, и его функции восстанавливаются.

При аурикулярной рефлексотерапии воздействию подвергаются биологически активные точки ушной раковины, на которой сконцентрированы проекции всех органов и систем, в том числе симпатической и парасимпатической нервной системы, областей головного мозга и т.д. Разработана даже картография ушной раковины с указанием соответствия ее точек различным частям тела и внутренним органам.

Если в организме протекает патологический процесс, эти аурикулярные области начинают по-особому проявлять себя. Например,



уботерапия" озна-  
е лечебным шарж-  
. Речь идет, конеч-  
ки активных точек

апия — это древ-  
ечения, ему более  
Любое раздражаю-  
е на биологическ-  
ела (укол, прижига-  
помогает нормаль-  
ую энергии при ее  
внутренним энер-  
лам, проекцией ко-  
являются БАТ. В ре-  
аются обмен ве-  
ращение в том ор-  
рефлекторно соот-  
деленные точки, и  
становливаются.  
арной рефлексоте-  
вию подвергаются  
тивные точки ушной  
оторой сконцентри-  
и всех органов и си-  
е симпатической и  
ловного мозга и т.д.  
е картография уш-  
указанием соответ-  
различным частям  
органам.  
протекает па-  
ти аурику-  
по-осо-  
дер.

при острых заболеваниях надавли-  
вание на определенные точки уха  
вызывает боль или покраснение,  
при хронических — кожа в соответ-  
ствующей области может шелу-  
шиться, покрываться бугорками,  
приобретать бледную или синюш-  
ную окраску. Когда же работа органа  
нормализуется, точ-  
ка вновь становится  
безболезненной, а  
кожа приобретает  
здоровый вид, есте-  
ственную эластич-  
ность и влажность.

Кстати, на этот же  
эффект опирается  
древняя традиция

многих народов прокалывать мочки  
ушей маленьким детям. Серьги счи-  
тались не только украшением, им от-  
водилась и другая, незаметная для  
человека функция: вдетые в ухо, они  
становились постоянными раздра-  
жителями биологически активных то-  
чек. Если точка прокола мочки вы-  
брана правильно (а в старину прока-  
лыванием ушей занимались опытные  
знахари), то серьга благотворно вли-  
яет на общее самочувствие человека  
и улучшает работу отдельных орга-  
нов и систем, в частности зрения.

В аурикулярной цуботерапии иг-  
лы заменены крошечными, величи-  
ной с маковое зерно, шариками, из-  
готовленными из новейших без-  
опасных материалов, которые за-  
крепляются пластырем на активных  
точках ушной раковины. Местополо-  
жение точки проверяется специаль-  
ным аппаратом, а затем с помощью  
того же аппарата точка активизиру-  
ется. Во время этих манипуляций  
кожные покровы не повреждаются,  
что исключает болезненность и по-



падение инфекции. Вся процедура  
прикрепления нескольких шариков  
занимает не более 10 минут и про-  
водится раз в неделю. Обычно бы-  
вает достаточно 4-5 сеансов.

Людмила Ивановна посетила ме-  
ня 4 раза. Через некоторое время она  
позвонила и рассказала, что в клини-

ке перед операцией ей  
сделали УЗИ, которое  
показало существенное  
уменьшение миомы.  
Необходимость хирур-  
гического вмеша-  
тельства, по мнению вра-  
чей, отпала.

Подобных приме-  
ров в моей врачебной

практике немало. Такая терапия эф-  
фективна при острых бронхитах,  
пневмониях, ринитах, циститах и не-  
которых других заболеваниях, при-  
чем улучшение часто начинается уже  
после первых процедур. Многие мои  
пациенты испытали на себе лечебное  
воздействие цуботерапии и при та-  
ких хронических заболеваниях, как  
остеохондроз, вегето-сосудистая  
дистония, сахарный диабет, проста-  
тит, холецистит и многие другие.

Очень хорошо работает этот ме-  
тод при избыточном весе. благода-  
ря нормализации обмена веществ и  
быстро возникающему чувству на-  
сыщения пациенты легко переходят  
на менее калорийный рацион, едят  
гораздо меньше и худеют не резко,  
а постепенно — примерно на 1-3 кг  
в неделю. Их самочувствие при этом  
улучшается.

Высокой эффективностью аури-  
кулярная цуботерапия обладает и  
при отвыкании от курения. Пациен-  
ты избавляются от этой вредной  
привычки всего за один сеанс!



# ЖИЗНЬ С ШУНТАМИ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

В статье "Жизнь с шунтами", опубликованной в №6 журнала "Будь здоров!" за 2000 год, я рассказывал о результатах своей реабилитации после первой операции аорто-коронарного шунтирования. Это произошло в 1985 году. Мне было тогда 60 лет

Четырнадцать с половиной лет после операции я не знал, что такое стенокардия. Нагрузки были физическими (дозированная ходьба, лыжные упражнения, плавание в бассейнах) и жил полноценной активной жизнью.

И вдруг неожиданно, без каких-либо явных причин в середине 1999 года у меня начались такие сильнейшие приступы стенокардии, что потребовалось стационарное лечение и в итоге — повторная операция аорто-коронарного шунтирования (АКШ).

После второй операции АКШ реабилитация проходила не совсем так, как после первой, и поначалу сопровождалась резким ухудшением самочувствия, особенно в первые 2-3 месяца. Я был растерян: принимать ли мне лекарства и какие, как быть с объемом физических нагрузок? Главным для меня стало понять причины моего состояния и найти способы его улучшения. Одно было ясно: отказываться от физических тренировок нельзя. Это сразу же приведет к детренированности организма, увеличению веса и уров-

ня холестерина в крови, что, в свою очередь, ускорит развитие атеросклероза и забивку шунтов со всеми вытекающими из этого тяжелыми последствиями. Кроме того, это означало бы отказ от дальнейшей борьбы за свое здоровье и пассивное доживание. С этим я не мог согласиться!

В продолжение четырнадцати с половиной лет, прошедших со дня первой операции, я поддерживал здоровье исключительно благодаря режиму ограничений и нагрузок и принимал лекарства очень редко — только в крайних случаях. Этот факт и послужил отправной точкой во всех моих дальнейших начинаниях.

Меня беспокоили неустойчивые болевые ощущения с характерными признаками стенокардии, возникающие в области спины на уровне 3-4-го грудных позвонков и в предсердечной области. Нужно было, как я понимал, установить причины появления этих болей и найти эффективные способы их предупреждения и быстрого устранения, не прекращая физические тренировки (дозированная ходьба, гимнастика). Эта за-



Опыт  
Трени  
Тся

Журнала "Будь здо-  
рабильности после  
я. Это произошло

в крови, что, в свою  
т развитие атероск-  
ку шунтов со всеми  
из этого тяжелым  
Кроме того, это оз-  
аз от дальнейшей  
здоровье и пассив-  
С этим я не мог со-

ие четырнадцать с  
прошедших со дня  
и, я поддерживал  
нительно благодаря  
чений и нагрузок и  
ства очень редко —  
случаях. Этот факт  
правной точкой во  
ейших начинаниях  
оили неустойчивые  
ния с характерными  
нокардии, возника-  
спины на уровне 3-  
вонков и в предсер-  
Нужно было, как я  
овить причины появ-  
и найти эффектив-  
предупреждения и  
чения, не прекраща-  
онки (дозиро-  
тика). Эта за-

дача очень сложная, но решить ее было крайне необходимо.

Боли в области спины и грудины при физической нагрузке вначале снимались за счет изменения типа ходьбы, остановок на 1-2 минуты или изменения положения тела. Но вскоре они стали возникать и когда я сидел, и даже когда лежал, проводя сеансы аутотренинга!

Я начал принимать нитроглицерин. Он снимал боли, но временно, и при дозированной ходьбе (1,5-2 часа) приходилось принимать 1-5 таблеток. Попробовал принимать нитроглицерин заранее, но такой профилактический прием эффекта не дал: во время ходьбы мне все равно требовалось его принимать — через 2, 10, 20, 40, 60 минут. И в то же время случалось, что я проходил 8-10 км вообще без нитроглицерина!

Я решил попробовать перед ходьбой принимать таблетку нитросорбида, но и это не сразу решило мои проблемы. Первое время на протяжении 10-километровой дистанции приходилось дополнительно принимать до четырех таблеток нитроглицерина. В дальнейшем я стал постепенно уменьшать количество таблеток нитроглицерина, пока не исключил его полностью. Через семь месяцев после операции нитросорбид стал основным средством устранения возникающих болей: я принимал одну таблетку за выход.

Кроме того, чтобы снять боли, я выполнял отвлекающие упражнения: круговые вращения плечами "от себя — на себя" (5-10 раз), с последующим отведением плеч назад (5-10 раз), с паузами 20-60 секунд, что позволяло, пусть и не всегда, обходиться без нитросорбида. При этом я не снижал ни продолжительности, ни темпа ходьбы, а это все-

ляло надежду, что я на правильном пути.

В дальнейшем мое самочувствие улучшилось настолько, что в некоторые дни я вообще обходился без лекарств. Боли, возникавшие в конце дозированной ходьбы (после подъема на третий этаж по лестнице) сразу же проходили без таблеток. Интересно, что при увеличении количества выходов в месяц с 22 до 56 число "безлекарственных" постепенно увеличивалось и достигло 95%. Убежден, что этому способствовали систематические физические тренировки, строгий режим и наблюдение за реакцией организма на нагрузки, что позволило более спокойно реагировать на появление болей и своевременно принимать решения по объему и интенсивности тренировок, приему лекарств, исключая тем самым возникновение приступов стенокардии.

Может возникнуть вопрос: почему основное внимание я уделяю дозированной ходьбе? Ответ прост — нитросорбид (или нитроглицерин) требуется только при ходьбе. Утром я выполняю большой объем физических нагрузок (полтора часовая гимнастика, душ с элементами массажа), затем завтракаю и занимаюсь аутотренингом. Все эти процедуры занимают более трех часов — и до выхода на улицу никаких болевых ощущений и лекарств!

Лекарства я принимаю только в случае крайней необходимости: при сильной головной боли (седалгин, спазмалгон), аритмии и тахикардии (обзидан — 0,25 таблетки), повышенном артериальном давлении (клофелин — 0,5-1,0 таблетку.), плохом сне (нозепам, валокордин — 35 капель).

Стараюсь больше использовать



народные средства: для нормализации содержания холестерина в крови принимаю спиртовую чесночную вытяжку, приготовленную по тибетскому рецепту, ем курагу, грецкие орехи, мед, пью фиточай и даже в течение трех лет применял урино-терапию. О ней хочу рассказать поподробнее.

Через полтора года после первой операции АКШ у меня начались носовые кровотечения, иногда очень сильные. Врачи говорили о разных причинах ухудшении эластичности сосудов, искривлении носовой перегородки. Но помочь не могли. Настоящая причина была совсем в другом, но о ней не принято говорить, а тем более писать в медицинских книжках — это участие в Тоцких войсковых учениях с применением атомной бомбы.

Не без сомнений и колебаний я решил прибегнуть к урино-терапии. И она мне помогла. За последние семь лет носовых кровотечений у меня практически не было. Кроме этого прекратились судороги в ногах, укрепилась десна.

Исходя из своего опыта, берусь утверждать, что урина имеет лечебные свойства. Отношение к ней, на мой взгляд, должно быть таким: кто хочет, пусть применяет. Хочу быть правильно понятым — я не популяризирую урино-терапию, а лишь показываю на ее примере, что для поддержания здоровья все средства хороши, лишь бы помогали.

Итак, в ходе моего эксперимента стали намечаться пути подхода к ре-

шению возникших проблем с ухудшением здоровья, что вселило в меня уверенность в успехе.

Приведу результаты реабилитации в первый год после второй операции.

### Результаты реабилитации в первый год после повторного шунтирования

Месяцы после АКШ	2-я операция (15.09.99 г.)			
	Дозированная ходьба, 1-2 раза в день		Гимнастика, 1 раз утром	
	км	Темп, шаг/мин	Продолжительность, час/мин	кол-во занятий
1-й	98	70-100	0.10	10
2-й	196	88-110	0.10 - 0.40	17
3-й	122	68-104	0.30 - 1.05	26
4-й	225	92-120	1.05 - 1.30	28
5-й	211	92-124	1.20 - 1.35	29
6-й	216	100-120	1.22 - 1.35	27
7-й	340	114-128	1.25 - 1.37	29
8-й	397	116-130	1.30 - 1.35	27
9-й	429	120-130	1.27 - 1.33	28
10-й	398	122-128	1.25 - 1.27	27
11-й	400	124-132	1.24 - 1.27	28
12-й	438	122-132	1.30	27

Любопытно сопоставить два первых года после второй и первой операции, потому что они были самыми трудными. По дозированной ходьбе (это главный показатель физического состояния) результаты в обоих случаях практически идентичны. За первый год, прошедший после второй операции, я прошагал на 1000 км больше, так как начал ходить на 16-й день после операции, а не спустя 2,5 месяца, как в первый раз. Следует признать, что режим ограничений и нагрузок обеспечил мне стабильное состояние здоровья, хотя ряд показателей все-таки снизился: средний темп ходьбы — со 136 до 126 шаг/мин, длина шага — с 0,8



до 0,7 м, время выполнения гимнастики — с 2,5 до 1,5 часа в день.

После второй операции я изменил режим выполнения гимнастики — вместо двух раз (утром и вечером) стал делать ее один раз (утром), чтобы уменьшить общую нагрузку на организм. Понимая, что за уменьшением нагрузки неотвратимо следует детренированность организма, я постарался учесть это при составлении нового гимнастического комплекса упражнений.

Упражнения для суставов и связок. Всевозможные сгибания-разгибания, махи прямыми ногами вперед-назад и в стороны, вращение руками и ногами во всех суставах, перекаты с носков на пятки, подъемы на носках с последующим резким опусканием пяток на пол, бег на месте без отрыва носков от пола, катание гимнастической палки и ребристого валика ступнями ног — наружной и внутренней стороной, носками, пятками, всей ступней, массаж спины. При выполнении упражнений я использую роликовый массажер, ребристый валик, гимнастическую палку, домашний терренкур (педалирование с заданным напряжением). Задача — последовательная проработка суставов, начиная с плечевого пояса и заканчивая пальцами рук и ног.

Упражнения для позвоночника. Наклоны головы в разные стороны, повороты головы вправо-влево и вращение головой; наклоны туловища, выгибания и прогибания, растяжки, круговые движения тазом, повороты туловища из стороны в сторону (скручивание позвоночника). Задача — улучшить гибкость всех отделов позвоночника, увеличить толщину межпозвоночных дисков и укрепить мышечный корсет.

Упражнения для мышц. Охваты-

вают все группы мышц рук, ног и туловища. Укрепление мышц достигается за счет постепенного увеличения количества движений при постоянном контроле за самочувствием (пульс, артериальное давление), а не за счет силовых упражнений: с гантелями, подтягивания на перекладине, отжимания от пола, которые неприемлемы после шунтирования. Также исключаются любой бег и подскоки.

Кроме того, в новом комплексе было предусмотрено снижение нагрузки при выполнении некоторых упражнений, например круговые и вращательные движения сидя на стуле выполняются не одновременно обеими ногами, а по очереди каждой. Я также уменьшил число приседаний, за исключением теста на тренированность сердца (20 приседаний за 30 секунд), который вновь стал выполнять через 10 месяцев после операции. Увеличил количество упражнений на расслабление и число их повторений (до 12 раз). Повороты головы, наклоны и вращения выполняю только по 5 раз в каждую сторону. Поэтому никакой изнуряющей усталости после гимнастики, несмотря на ее значительный объем (72 упражнения, 2300 движений) и большую продолжительность (1 час 30 минут), у меня не бывает.

После гимнастики я принимаю душ. Стоя под сильной струей воды, массируюсь щеткой и выполняю наклоны, касаясь вытянутыми пальцами рук больших пальцев ног, затем растираю тело полотенцем.

Для тренировки сердечно-сосудистой системы после шунтирования больше всего подходит быстрая дозированная ходьба два раза в день. Ее темп и продолжительность определяются самочувствием.



Благодаря физическим тренировкам сплю без снотворных 7-8 часов. Чтобы взбодриться после сна, минут 20-25 массирую голову, шею, ушные раковины, а затем ополаскиваю голову холодной водой (в любое время года) и растираю ее полотенцем.

Я не разделяю мнения, что гимнастические упражнения удобно делать перед телевизором или слушая радио. При выполнении упражнений я должен сосредоточиться, чтобы не сбиться с ритма, не спутать последовательность и продолжительность выполнения упражнений и не начать из-за этого нервничать.

Мне приходилось много раз извиняться перед знакомыми за то, что я не замечал их во время дозированной ходьбы. Дело в том, что, шагая, всегда поглощен решением каких-либо творческих проблем, например, как построить доклад на ту или иную тему с учетом различной аудитории. Такая полная погруженность в себя при мышечной работе и обеспечивает высокую результативность от физических нагрузок, будь то ходьба или гимнастика.

Если у меня появляются боли в пояснице, мышцах, суставах, я не прекращаю тренировки и не спешу использовать мази и лекарства, а лишь на некоторое время уменьшаю количество движений и амплитуду их выполнения. И, как правило, это помогает.

У меня не хрустят колени, хорошие координация движений и гибкость, минимальный для моего роста (165 см) вес — 60 кг. Все это подтверждает эффективность физических упражнений и дозированной ходьбы в сочетании с ограничениями в питании и приеме лекарств. Но достигается это большим трудом,

требующим времени, организованности, волевого и физического напряжения, а в ряде случаев — и смелости в принятии решений, так как риск всегда существует, особенно после операции шунтирования.

Я убежден, что продление жизни с шунтами, используя физические нагрузки, задача реальная! Но убедить в этом врачей, особенно кардиологов, мне не удалось, и я для них продолжаю оставаться "белой вороной".

Исходя из результатов своего эксперимента и опыта общения с врачами, я попытался понять причины такого ненормального положения, когда врач боится больного, так как не знает, что с ним делать, а больной — врача, в чьей власти лишить его возможности продолжить свои физические тренировки, без которых жизнь его заканчивается!

Я выделил факторы, которые могут предопределить ухудшение здоровья, и расположил их по степени важности:

1-й фактор — морально-психологический и самочувствие в целом;

2-й фактор — патология (последствия инфаркта миокарда и ранее перенесённых заболеваний, послеоперационные и возрастные изменения, наследственность, метеозависимость), окружающая среда;

3-й фактор — интенсивные физические нагрузки, режим жизни.

Убежден, что именно в такой последовательности должен рассматриваться каждый случай ухудшения здоровья, чтобы не погрешить против объективности! Однако в действительности все происходит иначе: при любом заболевании или недомогании врач сразу же берет под сомнение мои физические нагрузки (3-й фактор), настаивая на их



уменьшении либо полном исключе-  
нии. Покой и лекарства — вот глав-  
ные рекомендации. 2-й фактор яв-  
ляется для врача лишь подтвержде-  
нием правильности его решения.  
Ну, а 1-й фактор просто не принима-  
ется во внимание!

Оценивая результаты анализов и  
обследований, врач сосредоточива-  
ет внимание на отрицательных от-  
клонениях. Я не помню случая, что-  
бы врач внимательно рассмотрел  
мои гемодинамические показатели  
(ударный объем крови, минутный  
объем кровообращения и т.п.), по  
которым оценивается сократитель-  
ная функция миокарда, кровоснаб-  
жение тканей, обеспечение их кис-  
лородом и вывод из них углекисло-  
ты, или поинтересовался не только  
уровнем общего холестерина, но и  
липидным обменом, то есть про-  
центным соотношением уровня ли-  
попротеинов  
высокой и  
низкой плот-  
ности и  
уровня об-  
щего холесте-  
рина, которые  
дают полное пред-  
ставление о физиче-  
ских возможностях опе-  
рированного. По этим по-  
казателям за весь период  
длительных физических тренировок  
у меня стабильные положительные  
результаты, дающие мне уверен-  
ность в возможности их продолже-  
ния в условиях повышенного содер-  
жания общего холестерина!

Зная позицию медиков, я зара-  
нее начинаю нервничать и при  
встрече с врачом невольно оказыва-  
юсь уже в стрессовом состоянии со  
всеми вытекающими из этого по-  
следствиями: у меня резко повыша-

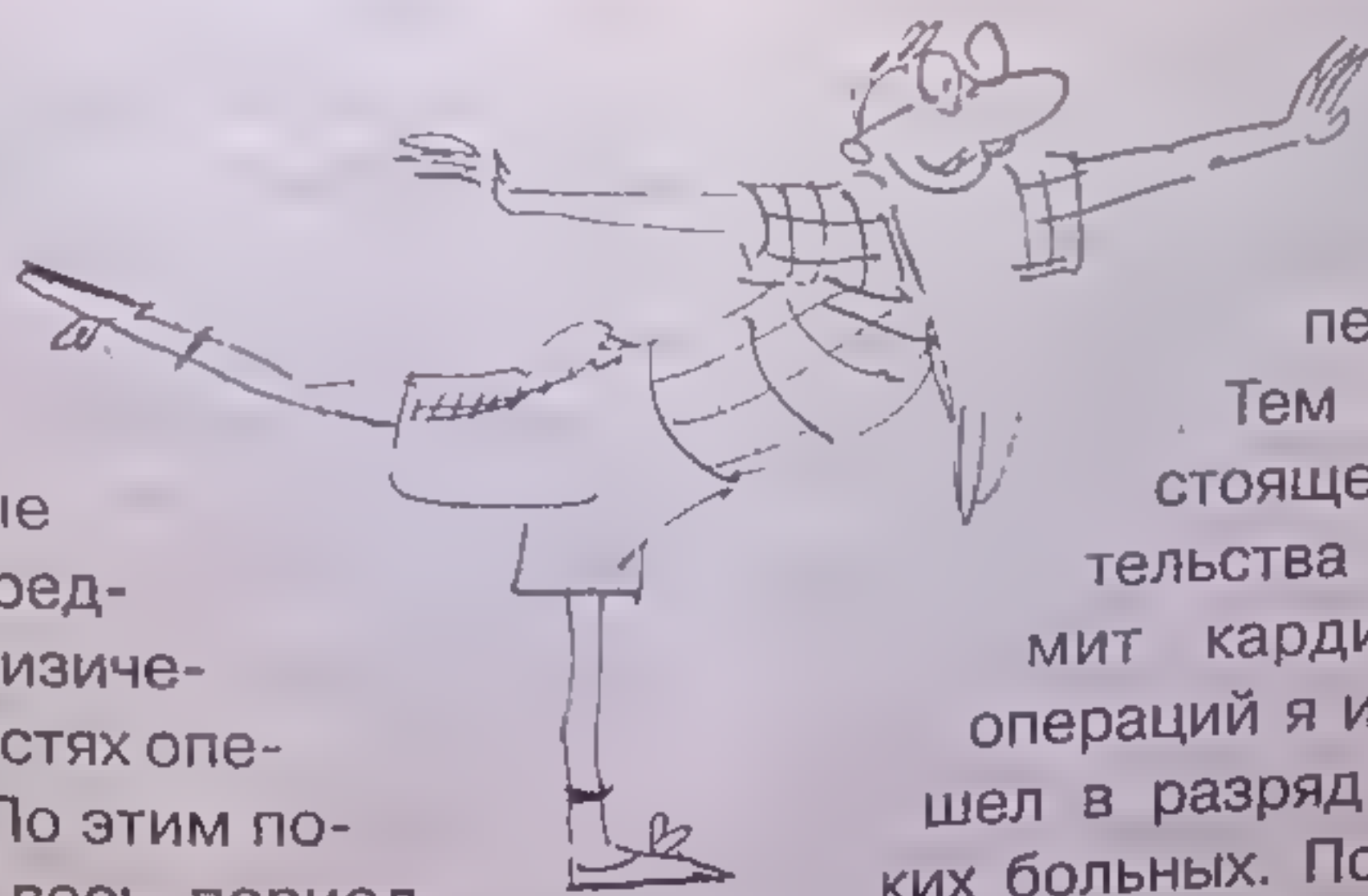
ется артериальное давление, появ-  
ляются аритмия и тахикардия и  
ухудшаются показатели ЭКГ. Врач  
спокоен, так как ничего хорошего он  
от меня не ожидал, а я вновь оказы-  
ваюсь наедине со своими пробле-  
мами и упорно, на свой страх и риск,  
продолжаю тренировки, поддержи-  
вающие мою физическую форму и  
хорошее настроение. Подобная  
встреча с врачом, кроме вреда и  
огорчений, ничего мне не дает.

Но я был бы не прав, поставив на  
этом точку, так как есть врачи,  
встреч с которыми жду, потому что  
для них я собеседник, добившийся  
интересных результатов в деле ре-  
абилитации и поддержания своего  
здоровья в течение длительного  
времени. А отсюда и взаимопони-  
мание, поддержка и помощь, вплоть  
до повторного шунтирования. Вот  
такие встречи, помимо положитель-

ных эмоций,  
вселяют уве-  
ренность и  
надежду на ус-  
пех в дальнейшем.

Тем более, что в на-  
стоящее время обстоя-  
тельства изменились, ли-  
мит кардиохирургических  
операций я исчерпал и пере-  
шел в разряд кардиологичес-  
ких больных. Поэтому я должен  
искать взаимопонимания с кардио-  
логами вопреки укоренившемуся у  
них негативному представлению о  
физических возможностях пожило-  
го человека. Другого решения я не  
вижу!

Чтобы правильно проводить фи-  
зические тренировки, грамотно  
принимать решения при стрессовых  
состояниях, не впадая в крайности,  
нужно знать, как организм реагиру-  
ет на физические и психоэмоцио-





нальные нагрузки. Тогда исчезнут страх, лишняя осторожность, появится уверенность в своих силах, и в итоге тренировки, обеспечивающие нормальную жизнь, станут более эффективными.

На сердечно-сосудистую систему серьезное влияние оказывают гормоны, особенно гормоны гипофиза и надпочечников. Надпочечники представляют компактный парный орган, состоящий из двух веществ — *мозгового и коркового*. Мозговое вещество вырабатывает адреналин. Он действует возбуждающе на симпатическую нервную систему, а через нее на гладкую мускулатуру внутренних органов и кровеносных сосудов, суживает их просвет и резко повышает артериальное давление, в основном систолическое, усиливает сердечные сокращения, учащает пульс. Корковое вещество обладает способностью связывать токсические продукты обмена веществ, особенно нейтрализовать яды, образующиеся в результате мышечной работы и утомления, повышает артериальное давление, в основном диастолическое, за счет сужения артериол мышц.

Одним из первых реагирует на физическую нагрузку мозговой слой надпочечников, что проявляется в резком повышении секреции адреналина и норадреналина, которые участвуют в регуляции деятельности сердца, дыхательной системы, мобилизации энергетических ресурсов. Следовательно, адреналин и норадреналин стимулируют содружественное активное участие ряда функциональных систем организма в обеспечении физической работы. Секреция адреналина и норадреналина увеличи-

вается и при эмоциональных переживаниях.

Важно иметь в виду, что процесс восстановления после максимальных физических и психоэмоциональных нагрузок совершенно различен. Так, после перехода от интенсивной физической нагрузки к умеренной организм восстанавливается до исходного состояния за 3-5 минут. Для тех, кто занимался бегом, — это переход на быструю ходьбу, а после дозированной ходьбы — прогулка в очень медленном темпе.

При психоэмоциональной нагрузке для восстановления сердечно-сосудистой системы до исходного состояния и устранения отрицательных последствий стресса времени требуется намного больше — 3-5 часов. Хорошо помогает в этом случае дозированная ходьба и аутотренинг.

Исходя из собственного опыта, могу подтвердить, что после значительных физических нагрузок ощущаешь приятную усталость, а вот психоэмоциональные нагрузки вызывают сильную усталость, я бы сказал разбитость. После них требуются основательный отдых и лекарства, чтобы снять нервное напряжение и вернуть к норме пульс и артериальное давление.

Наблюдая за собой, я убедился, что с возрастом тренировочные нагрузки постепенно непроизвольно снижаются. Вначале это огорчает, но с течением времени начинаешь понимать, что никакой трагедии в этом нет. Надо учиться адекватно реагировать на запросы организма, исключая чрезмерные усилия во имя достижения поставленных целей, и всегда оставаться в пределах собственных возможностей.



Елена Соколова,  
психолог

НУМЕРО-  
ЛОГИЯ

# Посчитайте свои биоритмы

В декабрьские дни мы начинаем чувствовать себя некомфортно. Холод, недостаток солнечных лучей, поздние рассветы и ранние сумерки вызывают уныние и раздражительность. Мы быстрее утомляемся, хуже спим, теряем аппетит. Все это — признаки довольно распространенной депрессии, связанной с сезонными ритмами. Но на нас влияют не только погодные колебания и смена сезонов. Мы реагируем и на другие сигналы внешней среды — суточные циклы, фазы луны, усиление или ослабление солнечной активности и другие

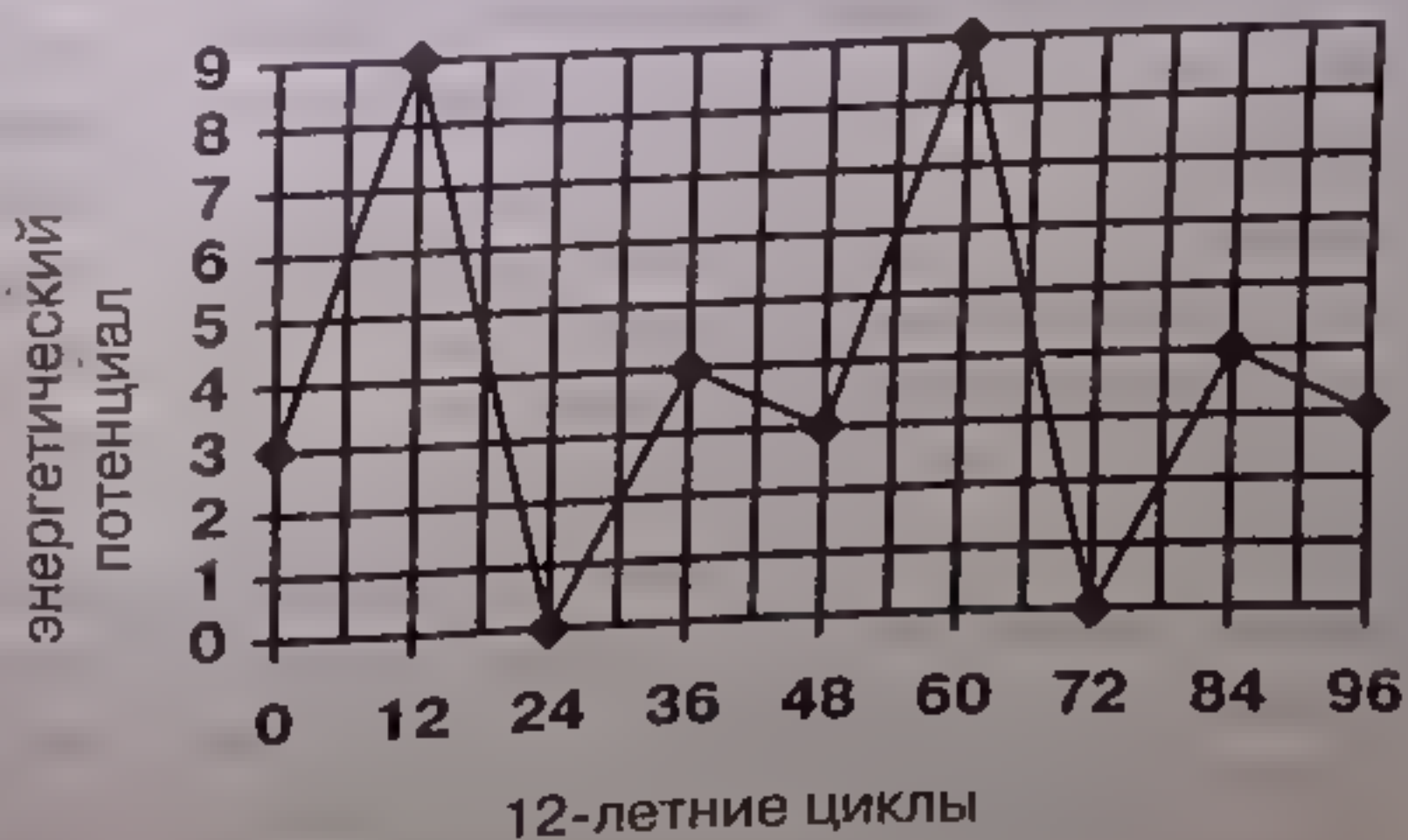
Самый продолжительный цикл биоритмов — двенадцатилетний. (Такую же продолжительность имеет, кстати, зодиакальный цикл.) За это время человеческий организм претерпевает существенные изменения, выражающиеся в подъеме и спаде энергетического потенциала. Поэтому важно знать, на какие годы приходится эти подъемы и спады, чтобы знать, как себя вести, и в случае необходимости подкорректировать свое состояние.

Древняя наука нумерология предлагает несложный метод расчета 12-летнего цикла биоритмов с помощью простого графика, отражающего колебания энергетического потенциала человека в течение всей его жизни. Пользуясь этим графиком, легко оценить жизненные перспективы и установить, связаны ли ваши недомогания, повышенная утомляемость, полоса неудач с естественным спадом энергетического потен-

циала или, может быть, причину следует искать в другом.

Возьмите лист бумаги, лучше в клеточку, и начертите на нем горизонтальную линию, а под прямым углом к ней вертикальную. На вертикальной линии через равные промежутки проставьте цифры от 1 до 9, отражающие уровень энергетического потенциала. На горизонтальной обозначьте 12-летние отрезки жизни: 0 (момент рождения), 12 лет, 24, 36, 48, 60, 72, 84, 96 лет. Затем перемножьте число, месяц и год своего рождения и вычертите график биоритмов. Каж-

ГРАФИК БИОРИТМОВ





дан цифра произведения соответствует началу следующего 12-летнего цикла с момента рождения.

Рассмотрим для примера мой график. Я родилась 1.02.1952 года. Произведение этих чисел равно 3904. Это короткое число — всего четыре знака, поэтому мои биоритмы в течение жизни меняются чаще, чем у тех, у кого произведение получилось пяти- или шестизначным.

Итак, при рождении у меня был довольно низкий энергетический потенциал — три. Потом он пошел вверх к самому высокому показателю — девяти. Когда мне было шесть лет, мои родители переехали из теплого Средиземноморья, где они работали, в Москву. Было это зимой. Казалось бы, не миновать мне болезней, особенно простудных. Но поскольку уровень энергетической активности моего организма повышался, перемена климата на меня никак не отразилась.

А вот к 24 годам кривая моих биоритмов опустилась до нуля. При таком спаде человек может легко заболеть, ему тяжелее добиваться успеха в делах, строить карьеру. Но если рационально расходовать свои силы, накопленные на пике активности, то "ноль" должен стать точкой отсчета новой жизненной схемы. У меня этот период был очень трудным: я ждала ребенка, училась, работала, часто болела. И тем не менее стала задумываться о смысле жизни, о том, для чего же живет человек. Это помогло мне по-философски относиться ко всем моим трудностям и болезням.

В 36 я написала свою первую научную работу и свою первую картину. Но поскольку мой энергетический потенциал поднялся только до четверки, а в следующее 12-летие опять начал снижаться, мне не удалось добиться особых успехов ни в карьере,

ни в творчестве. И это типично: на спаде биоритмов человеку трудно достичь значительных успехов в любой сфере деятельности. Если, вопреки всему, он это делает, то только ценой огромных усилий, нервного и физического перенапряжения.

Зато когда линия поднимается вверх и биоэнергетический потенциал достигает пика, все свершается как бы само собой. И я надеюсь, что 12-летний период, в который я вступила в прошлом году, станет для меня более успешным, так как ядвигаюсь к цифре "девять".

Таков мой график. Но у других кривая может быть совершенно иной. Например, у одного моего знакомого произведение даты рождения равно 89627, то есть у него практически всегда высокий потенциал. Только к 36 годам он резко понизился.

Этот живой и активный человек привык работать с большим напряжением. В возрасте 37 лет у него случился инфаркт. Если бы он заранее знал, что в этот период у него резко снизится биоэнергетический потенциал (до двойки) и изменил свой образ жизни, болезни могло бы не быть.

А вот у моей приятельницы Надежды график биоритмов строится по цифрам 21403, что говорит о низкой энергетике. Она была болезненным ребенком, да и позже проблем со здоровьем у нее было много. Но, даже не зная о влиянии биоритмов на организм, она постоянно работала над укреплением здоровья: занималась физкультурой, закаливалась, правильно питалась. По моей рекомендации она стала практиковать аутотренинг и другие методики релаксации. По ее словам, благодаря ежедневным положительным настраиваниям она в 65 лет чувствует себя лучше, чем в более молодые годы.

И это не удивительно — сопротивляемость человека болезням во



многим определяется степенью его психологической устойчивости. Даже на спаде энергетического потенциала можно предупредить развитие хронического заболевания, если научиться владеть своими эмоциями, позитивно относиться к жизни и преодолевать сложные ситуации, не впадая в отчаяние.

Наша психика, как и мышцы, поддается тренировке. Техника психологической релаксации при регулярных занятиях создает настрой на здоровье, который организм принимает как программу к действию.

Одно из психологических упражнений, включающее элементы приятной игры, особенно понравилось Надежде. Оно полезно не только тем, у кого 12-летний цикл биоритмов находится на спаде, но и тем, кто испытывает отрицательное влияние других негативных факторов — сезонных изменений погоды, магнитных бурь, колебаний атмосферного давления и т.п. Это упражнение помогает поднять тонус при переутомлении, успокаивает, снимает напряжение.

Прежде чем приступить к его выполнению, надо четко определить, над какой проблемой вы хотите поработать — головной болью, переживаниями после неприятного разговора с мужем или волнением перед предстоящим медицинским обследованием? Любая неопределенность не позволит достичь положительного эффекта.

Сядьте в кресло (руки и ноги не переключайте), расслабьтесь. Глаза лучше закрыть. Представьте себе идеально чистый экран или большой лист белой бумаги, а на нем — цветок, который, по вашему внутреннему ощущению, более всего соответствует вам. Это может быть роза, гладиолус, одуванчик... Насладитесь видом яркого, свежего, душистого цветка и глубоко осоз-

найте, что он — ваша сущность. А теперь спроецируйте свою проблему на цветок.

Как воздействует на него, например, головная боль? Наверное, головка его поникла, лепестки свернулись. Может быть, и стебель согнулся, потому что головная боль нередко связана с остеохондрозом. Наше подсознание подсказывает причину боли определенной визуализацией представляемого образа.

Вообще это упражнение и есть разговор с вашим потаенным Я, а оно может нарисовать совершенно неожиданные образы, особенно когда вы спросите его: "Что я могу сделать, чтобы цветок (то есть я) выздоровел и вновь стал прекрасным? Что нужно дать ему — тепло, воду, защиту, любовь?" Предлагая разные варианты, внимательно наблюдайте за цветком — какое из предложений ему больше всего "понравится"? Поиск может быть длительным, но не воспринимайте его как пустое развлечение — в это время в вашем организме происходит гармонизация энергетического поля и психоэмоционального состояния.

Цветок, оживленный вашей заботой, вновь приобретает яркость, свежесть и привлекательность. Пошлите ему свою любовь, которая наполнит его мощной созидательной энергией. И он, словно сказочный аленький цветочек, начнет излучать волшебное сияние. Мысленно поместите его внутрь себя, положив руку на то место, через которое он вошел в вас. Представьте, как он распускается внутри вас, как распрямляет свои лепестки, как наполняется энергией здоровья весь ваш организм. Вот уже и вы сами — источник мощной энергии, тепла и любви, которая преобразует и исцеляет вас.

Побудьте в этом прекрасном состоянии как можно дольше. Когда



почувствуете, что это ощущение ослабло, откройте глаза. Обратите внимание, в каком месте вы приложили руку. Обычно это та зона, которая действительно нуждается в помощи. Скажем, болит голова, а вы приложили руку к печени, значит, проблема — в интоксикации организма, видимо, ваша печень плохо справляется с очищением организма.

Это упражнение служит своеобразной "скорой психологической помощью". Уравновешивая нервную систему, помогает принять правильное решение, подготовиться к напряженной работе.

Людям с развитым воображением это упражнение дается легче. Но, по своему опыту знаю, оно помогает даже в тех случаях, когда у человека совсем нет навыка применения подобных психологических настроений.

В связи с этим мне вспоминается один забавный, с точки зрения психолога, случай. Хотя ситуация, в которую попал мой пациент, никак не назовешь смешной.

Мужчина, страдавший аллергией, на свою беду съел что-то некачественное. Его кожа покрылась сыпью, а самочувствие резко ухудшилось. Когда я предложила ему проделать упражнение на воображение, он пришел в ужас и заявил, что фантазией не обладает. "Ну хорошо, — согласилась я, — вам не потребуется ничего воображать. Будете повторять за мной". Это оказалось также непросто.

Когда я попросила его назвать цветок, который нравится ему больше других, выяснилось, что он совсем не любит цветов. К счастью, он оказался увлеченным огородником. На огороде мы и нашли его любимое растение — помидор.

Пытаясь найти образ, соответст-

вующий болезни пациента, я попросила его представить сыпь на листьях растения. К моему облегчению он вспомнил какую-то болезнь, проявляющуюся темными пятнами на листьях. Борется он с этой болезнью, опрыскивая кусты особым химикатом. Но сейчас на даче его нет. И он принялся добросовестно осыпывать все этапы своей дачной деятельности. Пришлось нам "ехать" в соседний поселок в магазин. Сначала "шли" пешком, потом "ехали" на электричке.

Нам повезло, магазин был открыт, и мы "купили" нужный химикат. Вернувшись на дачу, "развели" его и собрались опрыскать больной помидор. И вдруг он вспомнил, что у него нет насадки на лейку, без которой не обойтись. "Пошли" к соседу, он "дал" насадку, и мы, наконец, "обработали" помидор. Пятна с его листьев сошли, а вместе с ними исчезла и сыпь с кожи моего дачника. На это нам пришлось потратить 40 минут! Когда он, изумленный, спросил, как у меня это получилось, я ответила, что это сделал он сам.

Приведенный случай, конечно, не типичный. Но нередко человеку приходится многое сделать для того, чтобы воображаемое больное растение ожило: к примеру, "построить" забор для его защиты, "пересадить" его в теплицу, "достать" редкое удобрение...

Один сеанс надо посвящать решению лишь одной конкретной проблемы. В самом конце сеанса пошлите чистые солнечные лучи из цветка в пространство. Этим вы не только нейтрализуете негативные факторы, окружающие нас, но и утвердите свой новый сильный иммунный статус. Организм запомнит эту установку и в дальнейшем продолжит ею руководствоваться.

зеркало

М руд  
кал  
рог  
на женщина,  
же и в меди  
это так. Оказ  
по легче сп  
важной заб  
двигательно  
Доктор Дэ  
итанского  
з предполо  
жения возни



# Без подробностей

## Зеркало обманет боль

М рудно поверить, что зеркало, предмет, без которого не обходится ни одна женщина, может найти применение и в медицине. Но тем не менее это так. Оказывается, с его помощью легче справиться с болью, вызванной заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Доктор Дэвид Блейк, профессор британского Батского университета, предположил, что болевые ощущения возникают вследствие того,



что наш мозг, осознавая, к примеру, что рука или нога травмированы, посылает им болевые сигналы. Он стал искать способ, как ввести мозг в заблуждение и заставить его перестать посылать такие сигналы. Для этого он решил использовать зеркало.

Принцип "зеркальной терапии" доктора Блейка очень прост: пациента с травмированной правой рукой сажают перед зеркалом, но так, чтобы он мог видеть только левую, здоровую, руку. Человек, глядя на отражение своей здоровой руки, начинает ею двигать. Мозг при этом не осознает, что перед ним неповрежденная левая рука, поскольку в зеркальном отражении он воспринимает ее как правую (травмированную). В результате он "стирает" болевые сигналы, и боль уходит.

Открытие доктора Блейка получило одобрение на форуме Королевского британского общества.

## Почему появляются морщины

Б ольше всего морщин появляется в результате воздействия на кожу лица ультрафиолетовых лучей и от курения. Поэтому старайтесь поменьше бывать на солнце после 10 утра и до 4 часов пополудни, когда поток ультрафиолета наиболее интенсивен. В солнечные дни защищайтесь от ультрафиолетового облучения, раскрыв над головой зонтик или надев широкополую шляпу. Не пользуйтесь ультрафиолетовыми лампами для загара. Искусственный ультрафиолет поглощается кожей в 20 раз интенсивнее, чем солнечный.

Если вы не хотите появления преждевременных морщин, откажитесь от курения. Куря, приходится постоянно сжимать сигарету губа-





ми. Из-за этого образуются морщины вокруг рта. Курение также ускоряет образование морщин вокруг глаз, так как курящий невольно прищуривается, чтобы дым не попал в глаза. Ухудшая кровообращение и питание кожи лица, курение приводит к тому, что она теряет эластичность и морщины становятся более глубокими.

#### Когда нет аппетита

**М**ногие молодые девушки и женщины стремятся похудеть любой ценой, лишь бы соответствовать стандартным параметрам топ-моделей (кстати, чаще всего не добирающих нормальный вес).

Результатом этого может стать нарушение деятельности мозгового пищевого центра, приводящее к анорексии — отсутствию аппетита и упорному отказу от пищи.

О наличии таких проблем могут свидетельствовать следующие симптомы:

- сильный страх, связанный с

прибавлением в весе или, наоборот, с его значительной потерей;

- постоянное ощущение излишней полноты, несмотря на снижение веса;

- стремление продолжать поддерживать строгую диету и выполнять интенсивные физические упражнения, несмотря на сильное похудение;

- предубежденное отношение к продуктам из-за их возможной высокой калорийности, содержания в них жира и т.п.;

- стремление есть в одиночестве, скрывая свою диету;

- постоянное чувство холода в руках и ногах;

- психическое и физическое истощение, апатия или, наоборот, беспокойство, депрессия и слабость, сменяющиеся периодами гиперактивности.

При появлении таких симптомов требуется консультация врача.



По материалам  
зарубежной прессы  
подготовил Борис Бочаров



## В ЧЕМ ВАРИТЬ ЩИ?

В книге "О вкусной и здоровой пище" выпуска 1952 года (ее еще называют сталинской) обстоятельно рассказывается о том, какая посуда должна быть в арсенале каждой хозяйки. Перечисляются кастрюли алюминиевые, эмалированные, из нержавеющей стали (для варки бульона, супа, овощей, кипячения молока); сковородки чугунные, железные, алюминиевые разных размеров (для жарения мяса, рыбы, картофеля, приготовления блинчиков, яичниц, омлетов и т.п.); противни железные (для выпечки пирогов). Посуды фирмы "Zepter" или "Tefal", которая "всегда думает о нас", тогда, 50 лет назад, еще и в помине не было. Во всяком случае, в нашей стране.

Сейчас фирмы, выпускающие кастрюли и сковородки, непременно хвалят в своей рекламе материал, из которого такая посуда изготовлена. Причем каждая из таких фирм старается упомянуть, что ее посуда выгодно отличается от других тем, что этот материал экологически чист, химически нейтрален (то есть не вступает в реакцию с продуктами). Таковы особенности конкурентной борьбы. А что же делать нам, как выбрать посуду, которая будет служить долго и не нанесет вреда организму? Вопрос этот не праздный хотя бы потому, что пользоваться кастрюлями и сковородками приходится ежедневно, а всякое постоянное воздействие вредных

для организма веществ, пусть даже небольшое, оставляет свой след.

Так в чем же готовить? Рассмотрим все по порядку.

Мы чаще всего имеем дело с посудой из различных сплавов: латуни, чугуна, нержавеющей стали. Изделия же из чистых металлов встречаются значительно реже. К ним относится, например, посуда из алюминия. С точки зрения химика, борщи, рассольники, солянки и прочие кислые, соленые, острые блюда — не что иное, как слабые растворы кислот и щелочей, которые при соприкосновении с алюминием вступают с ним в реакцию. Уже при слабом нагревании образуются его соли, которые очень вредны для организма. Многие уже давно избавились от алюминиевых кастрюль и сковородок старого образца, а те, кто этого еще не сделал, должны знать, что варить в них супы, кипятить молоко, тушить и жарить овощи, готовить кислые и острые блюда опасно для здоровья. Можно варить каши, но только на воде, причем готовую кашу надо сразу же переложить в другую посуду.

Осторожность требуется и при использовании посуды из меди и латуни из-за появляющейся на ее поверхности пленки окислов зеленого, сине-зеленого и коричневого оттенков. При их взаимодействии с продуктами образуются вредные для человека вещества. Перед готовкой в



такой посуде ее поверхность нужно обязательно протереть тряпкой, смоченной в уксусе и солью. Затем как следует сполоснуть сначала теплой, а потом холодной водой. Кстати, так же чистят и алюминиевую посуду.

Многие успели полюбить посуду из нержавеющей стали, особенно с теплораспределительным дном, которое существенно повышает ее антипригарные свойства и позволяет избежать резких перепадов температур (а это очень важно при приготовлении пищи!). Действительно, хромоникелевая (нержавеющая) сталь очень устойчива к окислению и обеспечивает длительное и надежное хранение продуктов. Правда, в ряде европейских стран начат выпуск посуды со специальной пометкой об отсутствии никеля в сплаве, поскольку считается, что этот металл иногда может вызвать аллергическую реакцию. Но по российским нормативам такой сплав не относится к вредным.

Современная посуда фирмы "Zepter" имеет, конечно, много достоинств. Во-первых, в ней продукты сохраняют биологически ценные вещества. Во-вторых, овощи можно варить без воды и без соли, ведь в натуральных продуктах солей натрия вполне достаточно для нашего организма, а при варке в такой посуде они никуда не уходят. Если

же пользоваться обычной посудой, то соль вываривается и вкус продуктов теряется. Но у этой посуды есть один очень существенный недостаток — она очень дорогая, не каждому по карману. Что же касается самого сплава, то он объявлен производителями абсолютно нейтральным, но состав его не разглашается.

Люди старшего поколения обычно говорят: "Мы ни о каких канцерогенах и аллергенах не слышали, всю жизнь варили щи да кашу в алюминиевых и эмалированных кастрюлях, картошку жарили на чугунных сковородках — и ничего, живы". Действительно, на чугунной сковороде жареная картошка получается вкуснее (только помните, что картофель гораздо полезнее варить или печь!), да и для блинов она незаменима. А эмалированная кастрюля универсальна — подходит для варки и тушения любых продуктов. У нее есть только одно уязвимое место: эмаль может от-

калываться. Если это произойдет, то с кастрюлей лучше расстаться, потому что обнажившийся металл может давать нежелательные реакции.

Пожалуй, меньше всего сомнений вызывает жаростойкая стеклянная и керамическая посуда. Она совершенно нейтральна при взаимодействии с



пищей. Д  
ных горш  
ков, это б  
дов. Но ст  
вратились  
будь и со  
годны к и  
керамиче  
размеров  
и дешевы  
ный матер  
хрупкий. П  
пьянной ка  
она действ

Сейчас  
появилось  
разными  
всегда лег  
сделана. П  
нове — то  
гун, та же  
крытия — а  
стовые, эм  
силикатным  
титана и т.д.

А теперь

- Чтобы
- кастрюле п
- Не лей
- в холодную
- Чтобы
- вскипятите
- Если в
- воду. Желат
- ный огонь. Д
- Если ну
- воду — в них
- Если в
- вернутую в т
- сахар и рис в
- При при
- лучше всего п
- насла). Тогда
- рые, растворя
- мин С и карот



пищей. Давайте вспомним: в глиняных горшках еду готовили испокон веков, это было принято у многих народов. Но старинные горшки давно превратились в черепки, а если где-нибудь и сохранились, то вряд ли пригодны к использованию. А новейшая керамическая посуда разных форм и размеров стоит дорого. Стекло же — и дешевый, и совершенно нейтральный материал. Только, к сожалению, хрупкий. Поэтому при покупке стеклянной кастрюли надо убедиться, что она действительно жаростойкая.

Сейчас на прилавках магазинов появилось много посуды с разнообразными покрытиями. Так что не всегда легко определить, из чего она сделана. По большей части в ее основе — тот же алюминий, тот же чугун, та же нержавеющая сталь, а покрытия — антипригарные фторопластовые, эмалированные с белыми силикатными эмалями, из нитрида титана и т.д. и т.п. Чтобы разобрать-

ся, из какого материала изготовлена, например, сковородка, надо по-держивать ее в руках. Самые легкие — алюминиевые, самые тяжелые — чугунные. Если покрытие прочное, то опасаться не стоит, оно надежно защитит пищу от соприкосновения с металлом. К тому же некоторые производители применяют только специальные пищевые алюминиевые сплавы. Но обязательно на каждое такое изделие должно быть разрешение Госсанэпиднадзора Минздрава РФ (сертификат качества). Поэтому лучше приобретать кастрюли и сковородки не на рынке, а в магазине, где такой сертификат обязателен. И еще один совет: из похожих друг на друга изделий лучше выбрать то, которое немного дороже. Его покрытие наверняка окажется прочнее, и вам не придется опасаться нежелательных химических реакций при приготовлении пищи. Ведь покупаем мы такую посуду не часто.

А теперь — несколько полезных советов для хозяек.

- ♦ Чтобы эмалированная кастрюля служила дольше, прокипятите в новой кастрюле подсоленную воду — 5 ч. ложек соли на 1 л воды.
- ♦ Не лейте в горячую эмалированную посуду холодную воду и, наоборот, в холодную посуду — кипятки, потому что от этого эмаль может треснуть.
- ♦ Чтобы отмыть эмалированную посуду от остатков подгоревшей пищи, вскипятите в ней воду со щепоткой пищевой соды.
- ♦ Если вам надо сварить овощной суп, овощи нужно класть в холодную воду. Желательно, чтобы суп закипел быстро, поэтому его ставят на сильный огонь. Доваривать суп следует при слабом, едва заметном кипении.
- ♦ Если нужно отварить овощи для салата, то их лучше опускать в горячую воду — в них сохранится больше ценных веществ.
- ♦ Если вы пересолили суп, положите в кастрюлю кусочек сахара или завернутую в тряпочку горсть риса и прокипятите в пересоленном бульоне: сахар и рис впитают соль.
- ♦ При приготовлении вегетарианских супов морковь, репчатый лук и зелень лучше всего пассеровать (нагревать на сковороде с небольшим количеством масла). Тогда в этих овощах полнее сохранятся ароматические вещества, которые, растворяясь в жире, улучшают вкусовые качества блюда. При этом витамин С и каротин лучше сохраняются.



Татьяна Рымаренко,  
кандидат медицинских наук, врач

ВИТАМИНЫ

# “ЗОЛОТОЙ ШАР” ОТ ОСТЕОПОРОЗА

Остеопороз в списке наиболее распространенных заболеваний занимает 3-4-е место в мире. “Безмолвная эпидемия” — так называют эту болезнь врачи за ее незаметное наступление и массовый характер. До поры до времени человек не догадывается, что его кости утратили прочность и готовы сломаться при любом ушибе или неудачном падении. Травматологи говорят, что подавляющее большинство всех переломов костей обусловлено именно остеопорозом

Болезнь эта не нова. Но если раньше ее выявляли в основном у пожилых, то в последнее время такой диагноз ставят и молодым людям. Это происходит и потому, что усовершенствовались методы диагностики, и потому, что сама болезнь помолодела.

В любом случае основа патологии закладывается гораздо раньше, чем проявляется, ведь костная масса формируется до 21-23 лет. Потом она только расходуется. Как сказал один известный врач, остеопороз — “это болезнь, которая возникает в раннем детстве, а проявляется в зрелости”.

Организм современного человека недополучает кальций. Чтобы удовлетворить суточную потребность в этом минеральном веществе, надо ежедневно съедать довольно много молочных продуктов. Например, не менее пол-литра молока и 100 г творога. Для кого-то это

вполне приемлемо, другие не любят молоко, третьи не переносят его.

Кроме того, кальция, содержащегося в молочных продуктах, часто оказывается недостаточно. Ведь полноценное усвоение этого макроэлемента происходит лишь в присутствии витамина D. Если вы ежедневно едите много молочных продуктов и постоянно греетесь в солнечных лучах (витамин D вырабатывается в организме под воздействием ультрафиолета) — можете быть спокойны. Но, к сожалению, у нас в России солнечных дней гораздо меньше, чем хотелось бы. И даже если вы живете в Сочи или Краснодаре, спокойствие ваше может быть относительным. Потому что без магния ваши кости все равно достаточно крепкими не будут.

Итак, запомним: кальций, витамин D и магний. К ним мы еще вернемся, а пока поговорим о факторах риска остеопороза.



# ШАР ОРОЗ

енных заболеваний — так называемая «остеопорозия» — массовый характер. Многие из них утратились или неудачном падении. Большинство всех переломов — остеопорозом. Приемлемо, другие не дожидаются, не переносят его. Поэтому, кальция, содержащегося в молочных продуктах, недостаточно. В организме усвоение этого макроэлемента происходит лишь в присутствии витамина D. Если вы едите много молочных продуктов, постоянно греетесь в солнечном свете (витамин D вырабатывается в организме под воздействием ультрафиолета) — можете быть уверены, что к сожалению, у нас в стране не хватает витамина D. И даже в Сочи или Красной Поляне, где много солнца, его все равно недостаточно. Потому что без витамина D кальций не усваивается. Кальций, без которого кости не будут крепкими. К ним мы еще вернемся. Поговорим о факторах риска.

Один из них мы уже назвали — недостаток кальция в продуктах питания. Это касается людей любого возраста. По данным Института питания РАМН, за последние 10 лет потребление молочных продуктов в нашей стране сократилось вдвое. Тревожный факт.

Следующая группа факторов риска связана с неправильным образом жизни. Человек малоподвижный, редко выходящий из дома, больше рискует заболеть остеопорозом. Если к этому добавить курение, злоупотребление алкоголем и кофе, то получится довольно полный перечень факторов риска, которых необходимо избегать, чтобы предотвратить уменьшение плотности костей.

При этом следует признать, что более всего остеопороз угрожает женщинам старше 45 лет. В климактерический период снижается продукция гормона эстрогена, регулирующего обмен кальция, и организм женщины начинает остро нуждаться в этом макроэлементе. Требуется усиление мер для того, чтобы кальций был получен в «активной» форме, то есть в форме, способствующей усвоению (с витамином D и магнием). Если не предпринять таких мер, вполне возможно, начнется разрежение костей, а остановить его чрезвычайно трудно. Самое

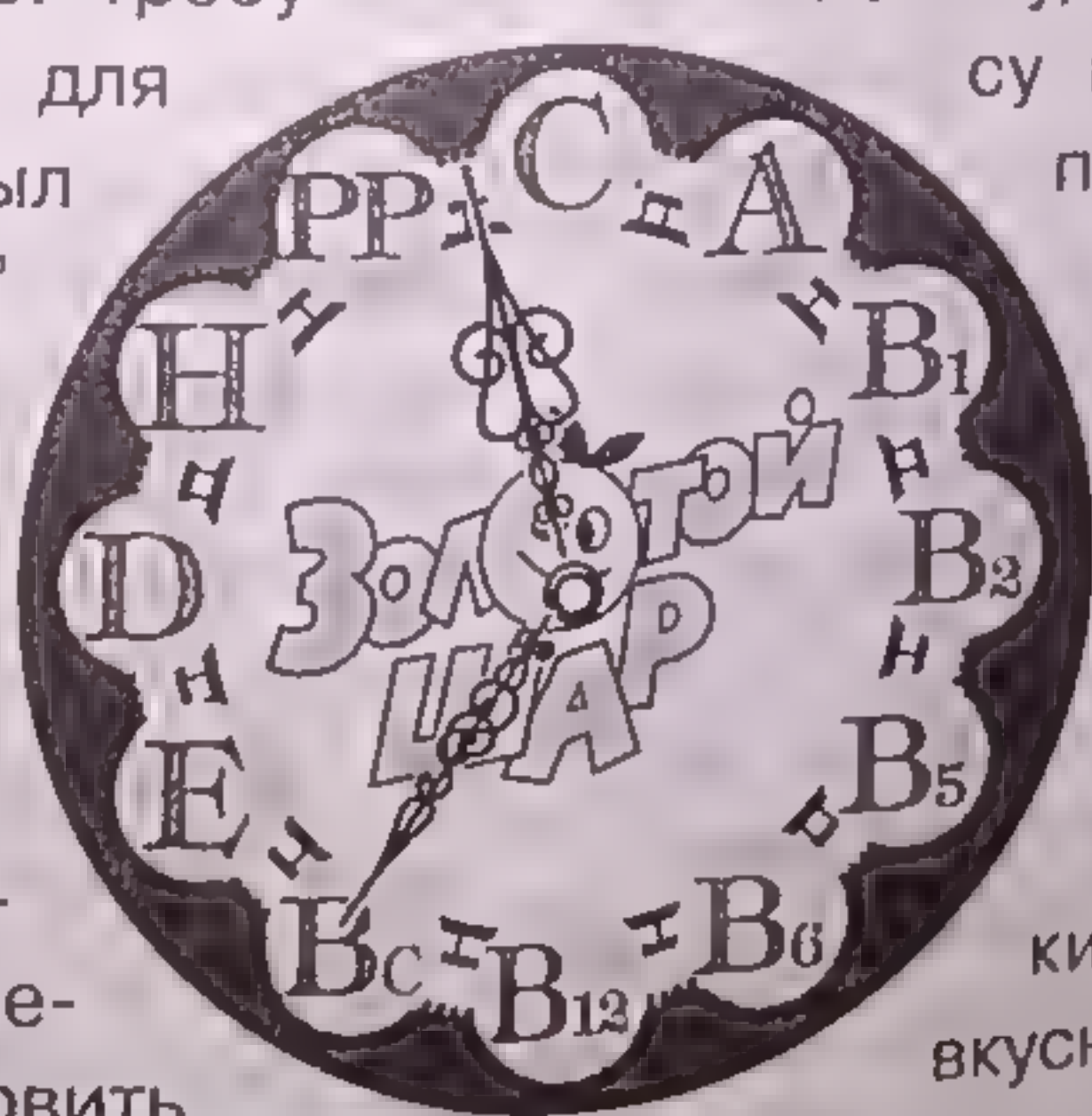
неприятное последствие остеопороза — перелом шейки бедра. Сколько женщин пострадало из-за этой болезни! Из самых известных могу назвать Марлен Дитрих, Лилу Брик, Татьяну Пельтцер.

Ведущие специалисты Института питания РАМН разработали недавно уникальный препарат для профилактики и лечения остеопороза — сухой поливитаминный напиток «Золотой шар», обогащенный кальцием и магнием.

Этот напиток производится без консервантов и красителей. Желтый цвет ему придает исключительно бета-каротин (провитамин А). Выпивая каждый день по стаканчику этого вкусного напитка, можно обогатить свой организм не только кальцием, витамином D и магнием, но еще и 11 необходимыми для здоровья витаминами.

Для детей разработана детская форма напитка «Золотой шар», обогащенная кальцием и магнием.

Детям «Золотой шар» нравится потому, что напоминает по вкусу прохладительные напитки. Но пользы от него гораздо больше! Если «Золотой шар» будет в доме, дети смогут утолять жажду не газированной водой с растворенными в ней химическими веществами, а вкусным напитком с натуральными витаминами.



По вопросам приобретения напитка **«Золотой шар»** звоните по телефонам: (095) 731-52-69, 288-46-54 - с 10.00 до 17.00, а также по телефону: (095) 118-23-10 с 9.00 до 13.00 (в рабочие дни)



# ПЛОДЫ ДЕКАБРЯ

К началу зимы на рынках и в магазинах появляются южные сочные плоды, которые везут к нам из "ближнего зарубежья" — с Кавказа и из Крыма. Это всем давно и хорошо известные хурма и мандарины, а также фейхоа — плод сравнительно новый для нас, но тем не менее уже полюбившийся многими

## Хурма

Хурма — фруктовое дерево из семейства эбеновых. Родина ее — Азия. У нас, в Крыму и на Кавказе, хурму стали разводить лишь в конце XIX века. Растет она также в Азербайджане, Средней Азии. Крупные желтоватые или красноватые плоды хурмы, как ни странно, относятся к ягодам. Различают два основных ее вида — восточная (японская) и кавказская (обыкновенная). У хурмы восточной есть еще одно название — китайская слива, хотя они вовсе не родственницы.

Пищевая ценность хурмы определяется прежде всего сахарами (до 18%) — глюкозой и фруктозой. В этих ягодах довольно много углеводов, содержатся минеральные вещества — медь, железо, марганец, калий, органические кислоты (лимонная и яблочная), витамин С, каротин.

В народной медицине хурма применяется прежде всего при желудочно-кишечных заболеваниях. Ее плоды регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, осо-

бенно эффективны они при поносах. Китайская народная медицина, например, при расстройствах желудка советует есть сваренную на воде жидкую рисовую кашу, добавив в нее высушенные плоды хурмы.

Будьте внимательны — незрелые плоды из-за большого содержания танинообразных веществ противопоказаны людям с острым эрозивным гастритом и язвенной болезнью желудка. Осторожно надо относиться и к употреблению хурмы при запорах или геморрое. Впрочем, если хурму есть вместе с виноградом или яблоками, она не оказывает сильного закрепляющего действия. Больным сахарным диабетом тоже не следует увлекаться хурмой, так как в ней много сахаров.

Хурма — прекрасное средство при авитаминозах и ослабленном иммунитете. Она быстро восстанавливает силы, поэтому полезна после тяжелых изнурительных болезней. Плоды хурмы используются и как отхаркивающее средство при лечении заболеваний верхних дыхательных путей.



ПИТАНИЕ

чтобы избавиться от вяжущего вкуса, хурму рекомендуют или заморозить (оттаявшая хурма уже не обладает вяжущими свойствами), или подержать 12 часов в теплой (30-40 °C) воде. На Востоке хурму сушат — ее высушенные плоды по вкусу немного напоминают инжир.

Из хурмы можно приготовить и вкусные десерты.

Компот из свежих хурмы и слив.

Взять 2-3 небольших хурмы, 10 штук слив (лучше кислых), помыть, разрезать дольками, вынуть косточки. Отдельно сварить сироп из расчета 300 г сахара на 2 л воды. В готовый горячий сироп положить кусочки фруктов и варить до готовности. Охладить и подавать, разложив фрукты в крем-манки и залив их

охлажденным сиропом. Если сливы сладкие, в сироп можно добавить лимонную кислоту на кончике ножа.

Мусс из хурмы. Взять 2-3 хурмы, промыть, разрезать на 4 части, вынуть косточки, залить холодной водой, добавить немного лимонной кислоты и оставить на полчаса. Затем варить хурму в этой же воде 15 минут. Отвар процедить, а хурму протереть. Полученное пюре соединить с отваром, всыпать сахар (по вкусу, но не очень много), добавить замоченный заранее желатин (10 г) и довести до кипения. Готовый желатиновый сироп вторично процедить через марлю и охладить до 30-35 °C. Затем взбить смесь венчиком

или миксером до образования густой однородной пены. Полученную массу быстро разлить в подготовленные крем-манки и поставить в холодильник для застывания.

Запеканка из хурмы и творога.

Взять примерно 600-650 г хурмы, очистить, нарезать, залить водой и довести до кипения. В кипящую воду всыпать 3,5 ст. ложки манной крупы, хорошо размешать. Массу слег-



ка охладить и положить в нее 450 г протертого творога, 1 яйцо, взбитое с 2 ст. ложками сахарного песка, добавить 1 ч. ложку ванильного сахара, хорошо перемешать и выложить на смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями сковороду или в форму. Поверхность запеканки разровнять, смазать сметаной и запечь в духовке. Подавать со сметаной или с соусом из хурмы. Для приготовления соуса взять 1 большую хурму, очистить, сварить в 120 мл воды и процедить отвар. Затем протереть хурму через сито, положить в отвар и вновь нагреть. Разложить в отвар и вновь нагреть. Развести 1 ст. ложку крахмала в 125 мл холодной воды, влить в соус, довед-



ти до кипения, помешивая, и тут же снять с огня. Сахар добавлять по вкусу.

## Мандарин

Мандарин — наш старый знакомый. Он широко распространен на Черноморском побережье Кавказа, в Азербайджане.

В мякоти зрелых плодов содержится до 10,5% сахаров (фруктозы,



глюкозы, сахарозы), органические кислоты (в основном, лимонная), витамины группы В, каротин, пектиновые вещества, фитонциды, минеральные соли кальция и железа.

Мандарины благотворно влияют на деятельность желудочно-кишечного тракта, особенно они эффективны при поносах.

Благодаря фитонцидам, мандарины обладают сильным противомикробным действием. Активность фитонцидов в мандаринах настоль-

ко сильна, что свежий мандариновый сок способен убивать даже грибки, вызывающие некоторые кожные заболевания (например, трихофитию, микроспорию). Для этого надо втирать сок мандарина в пораженную грибком кожу.

Кроме того, мандарины нормализуют обмен веществ в организме, улучшают аппетит, восполняют нехватку витаминов, что особенно актуально в зимний период.

В народной медицине используется и мандариновая корка. Так, для повышения аппетита принимают настойку из сухой мандариновой корки. А настой из нее — хорошее отхаркивающее средство при бронхитах и пневмонии.

Настойка из мандариновой корки. Взять 2 ст. ложки измельченной сухой мандариновой корки, залить 250 мл водки, настаивать неделю. Принимать за 20 минут до еды по 20-25 капель, разбавленных водой, 3 раза в день.

Настой из мандариновой корки. Взять 10 г высушенной и измельченной корки мандарина и залить ее 100 мл кипятка. Настоять, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день до еды.

Из мандариновой корки можно сварить и весьма необычное варенье, правда добавив корку апельсина. Попробуйте, это очень вкусно.

Варенье из мандариновых и апельсиновых корок. Сначала корки следует в течение суток вымочить в воде, 2-3 раза ее меняя. Это делается для того, чтобы ушла горечь. Затем вымоченные корки нарезать на узкие полоски, бланшировать 5 минут в кипящей воде. Воду слить, залить корки свежей водой и кипятить еще 3-4 минуты. На этом отваре готовить сироп из расчета: на 1 кг корок

1,5 кг сахара  
маленькие  
сиропом сир  
ности. В ко  
залить лимон  
и цедру, сир  
и апельсин

Эта ягода  
сравн  
т же была п  
изяжками за  
зеленые, нев  
арома  
и ана  
очень поле  
Его родин

Сейчас этот ве  
из семейства  
ется и на Черн

Плоды фей  
воды. В них с  
сахаров, 2,3%  
тактиновые в

эфирное мас  
самое ценное  
феихоа —  
содержание в  
творимых с

ий йода. По  
ханию йода э  
плоды пр  
много  
ельные и жи

продукты —  
феихоа соде  
до 5,9 мг йода  
Именно п  
феихоа — на  
эффективное  
родное лекар  
ное средство  
лезнях щито  
железы. Испо  
это и для про



— 1,5 кг сахара и 0,5 л отвара. Приготовленные корки залить горячим сахарным сиропом и варить до готовности. В конце варки хорошо добавить лимонную кислоту (по вкусу) или цедру, срезанную с мандариновых и апельсиновых корок.

### Фейхоа

Эта ягода появилась на наших рынках сравнительно недавно, но тут же была по достоинству оценена хозяйками за удивительный вкус — зеленые, невзрачные на вид плоды своим ароматом напоминают землянику и ананас. К тому же фейхоа — очень полезный плод.

Его родина — Южная Америка. Сейчас этот вечнозеленый кустарник из семейства миртовых культивируется и на Черноморском побережье.

Плоды фейхоа на 80% состоят из воды. В них содержатся около 10% сахаров, 2,3% органических кислот, пектиновые вещества, витамин С, эфирное масло. Но

самое ценное качество фейхоа — высокое содержание водорастворимых соединений йода. По содержанию йода эти зеленые плоды превосходят многие растительные и животные продукты — в 1 кг фейхоа содержится до 5,9 мг йода.

Именно поэтому фейхоа — наиболее эффективное природное лекарственное средство при болезнях щитовидной железы. Используют его и для профилак-

тики этих заболеваний. Кроме того, фейхоа помогает при атеросклерозе, подагре.

Фейхоа — прекрасный плод для диетического питания. Особенно полезна эта ягода людям пожилого возраста.

Плоды фейхоа едят в свежем виде, готовят из них сырое "варенье", компоты, десерт.

Сырое "варенье" из фейхоа.  
Взять свежие, неиспорченные плоды, хорошенько помыть, удалить высохшие остатки цветков, измельчить (прокрутить через мясорубку или, что лучше, воспользоваться кухонным комбайном со стальным ножом-насадкой), затем засыпать сахаром (из расчета 1:1) и хорошенько перемешать до полного его растворения. Разложить в стерилизованные банки и закрыть винтовыми крышками. Хранить в холодильнике.

Вместо сахара можно класть в "варенье" мед (из расчета на 1 кг фейхоа 0,5 кг меда).

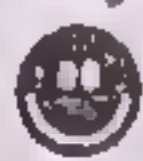
### ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

#### ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— Я хочу поздравить по радио любимую девушку с днем рождения песней.

— Пожалуйста! Какую песню вы выбрали?

— "Я на тебе никогда не женюсь" Аркадия Укупника.



— Петров, ты чего? С ума сошел — прыгать без парашюта?

— А что?

— Посмотри в иллюминатор: дождь идет!



— Знаешь что, давай всякий раз, как поругаемся, откладывать в копилку рубль.

— Еще чего! Я что, миллионер?



— Очень люблю мыть посуду.

— Да что в этом хорошего?

— Во-первых, никто не мешает, а во-вторых, никто не завидует.



НОВЫЙ  
ГОД

# ПРАЗДНИЧНЫЙ УЖИН ХОЛОСТЯКА

Новый год — один из немногих праздников, который по-прежнему считается семейным. В этот вечер все спешат домой, к родным и близким, к накрытому столу. А если вы одиноки, дети выросли, у них своя компания, а самого близкого человека нет рядом? Что делать — впасть в тоску, загрустить? Женщины и в этой ситуации погружаются в предпраздничные хлопоты — им это привычно. А мужчины?

Вспомните: лучшими поварами всегда считались именно мужчины. Так что надевайте фартук, а мы вам поможем приготовить настоящий праздничный ужин. "Ну, с нашей-то пенсией!" — скажете вы. Уверяю вас, это вполне достижимо. Во-первых, далеко не все деликатесы полезны для здоровья. А во-вторых, в том-то и заключается искусство кулинара, чтобы из ничего приготовить нечто.

Поскольку наш журнал о здоро-



Фото Виктора Абуломова

вье, то и рецепты, которыми мы хотим с вами поделиться, будут не только праздничными, но и полезными. Выбирайте из них те, которые вам больше нравятся.



## Печеная рыба

Купите любую свежую или замороженную рыбу (карп, скумбрия, пикша, судак и т.д.), главное, чтобы она была непотрошенная, с целой, неповрежденной кожей, даже чешую счищать не надо. Помойте рыбу, посолите со всех сторон и дайте постоять полчаса. Затем положите на противень, слегка смазанный маслом, и поставьте в разогретую духовку на небольшой огонь минут на 40. Когда рыба остынет, отрежьте голову, хвост, выньте внутренности. Разрежьте на куски. Кожа вместе с чешуей легко отойдет. Готовить это блюдо очень просто, а вкус у него — изумительный.

## Салат слоеный

2-3 луковицы порежьте кольцами и ошпарьте кипятком, чтобы ушла горечь. Сыр (100-150 г), 2 яблока, 3 сваренных вкрутую яйца натрите на терке. Все выложите на блюдо поочередно слоями, промазывая каждый слой майонезом: сначала лук, потом сыр, яблоки. Сверху посыпьте зеленью или натертым на мелкой терке яичным желтком.

В этот салат можно добавить слой размятой вилкой консервированной рыбы в собственном соку (иваси, скумбрию, лосось).

## Винегрет с солеными грибами

3 картофелины, 2 свеклы, по 1 стакану соленых грибов и вареной фасоли (можно консервированной), 2 соленых огурца, майонез, растительное масло, 1 лимон, соль (по вкусу).

Картофель, свеклу отварите, охладите, нарежьте. Перемешайте их с фасолью, добавьте мелко нарезанные грибы, огурцы, немного

грибного рассола, сок лимона, заправьте майонезом и растительным маслом.

## Свекольная икра

Сварите 3-4 средние свеклы. Очистите от кожицы 1 соленый огурец. 1 луковицу порежьте и обжарьте на подсолнечном масле. Натрите на мелкой терке 3 дольки чеснока. Все пропустите через мясорубку. Добавьте 1-2 ч. ложки подсолнечного масла. Соль и сок лимона по вкусу.

## "Красная" икра

Пропустите через мясорубку 200 г филе сельди, 2 вареные морковки, 1 плавленый сырок, 100 г сливочного масла. Всю массу перемешайте и заправьте майонезом. Получится такое вкусное блюдо, что и настоящей икры не захочется.

## Винегрет с морской капустой

3 картофелины, 100 г морской капусты, 2 моркови, 1 свекла, 2 соленых огурца, 2 луковицы или 1 пучок зеленого лука,  $\frac{1}{4}$  стакана растительного масла, сок лимона, сахар, соль по вкусу.

Отварные картофель, свеклу, морковь, а также соленые огурцы нарежьте тонкими ломтиками. Овощи перемешайте с морской капустой и мелко нашинкованным луком. Заправьте растительным маслом и добавьте сок лимона, сахар, соль — по вкусу.

## Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком

$\frac{1}{2}$  кочана капусты,  $\frac{1}{2}$  банки зеленого горошка, 1 луковица, 1 вареное яйцо,  $\frac{1}{2}$  банки майонеза, ли-



монный сок, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Капусту мелко порежьте, немного посолите, добавьте сок лимона и нагрейте, помешивая на огне, пока она слегка не размягчится. Лук нарежьте кольцами и ошпарьте кипятком, чтобы ушла горечь. Капусту и лук перемешайте, добавьте горошек, заправьте майонезом, украсьте зеленью и яйцом, нарезанным дольками.

### Салат из цветной капусты с кукурузой

1 кочан цветной капусты (или пакетик замороженной), по 1 стакану консервированной кукурузы и зеленого горошка, по 2 ст. ложки сметаны и майонеза, 1 вареное яйцо, укроп, соль по вкусу.

Цветную капусту промойте, отварите недолго в чуть подсоленной воде, охладите, разберите на соцветия и нарежьте кубиками, покрошите туда яйцо. Все перемешайте с кукурузой, горошком, заправьте

Как видите, рецепты очень простые. А главное, они дают поле для фантазии. Если какого-то продукта нет — смело исключайте его из рецепта или заменяйте тем, что есть. Главное — уловить общий вкус блюда и создавать его с настроением.

Еда готова, теперь пора позаботиться о том, чтобы стол выглядел нарядно, по-праздничному. Вспомните, где лежит красивая скатерть и посуда. Не забудьте о свечах и обязательно поставьте

**Итак, стол накрыт,  
свечи горят,  
в комнате пахнет елкой.  
Скоро раздастся  
бой курантов.  
С НОВЫМ ГОДОМ!**

сметаной и майонезом. Посыпьте зеленью.

### Салат из квашеной капусты с сыром и яйцами

1 стакан квашеной капусты, 100 г сыра, 2 яйца, 1 маленькая луковица, 1/4 стакана растительного масла, 1 корень петрушки, зелень укропа или петрушки.

Квашеную капусту слегка отожмите и мелко порубите. Сыр натрите на крупной терке, а сваренные вкрутую яйца покрошите. Лук и корень петрушки порежьте. Все перемешайте и заправьте растительным маслом. Сверху посыпьте зеленью.

### Салат из яблок и сыра

4 антоновских яблока, 200 г сыра, 2 луковицы, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу, зелень.

Яблоки и сыр натрите на терке, лук мелко нарежьте и обдайте кипятком, чтобы ушла горечь. Все перемешайте и залейте сметаной. Сверху посыпьте зеленью.

в вазу еловую веточку. Еще хорошо бы купить немного мандаринов. Помните, они всегда были на Новый год, их даже вешали на елку?

А теперь достаньте свою старую телефонную книжку и полистайте ее. Вдруг попадется телефон кого-то, с кем вы давно не виделись, но не прочь встретиться снова? Позво-

ните ему. А вдруг этот кто-то тоже в одиночестве и соскучивается? Ваш звонок в таком случае придется очень кстати.



# Коэффициент эрудиции

1. В Организации Объединенных Наций существует пять официальных языков. Какой из ниже перечисленных лишний?  
А. Английский. В. Французский. С. Немецкий. D. Испанский. Е. Русский.  
F. Китайский.
2. Какой великий ученый прошлого построил телескоп с 32-кратным увеличением, с помощью которого открыл горы на Луне и пятна на Солнце?  
А. Коперник. В. Галилей. С. Декарт. D. Кеплер.
3. Назовите скульптора памятника Козьме Минину и Дмитрию Пожарскому в Москве.  
А. Мартос. В. Пименов. С. Демут-Малиновский. D. Щедрин.
4. Кто написал оперу "Дон-Кихот"?  
А. Минкус. В. Массне. С. Делиб. D. Дебюсси.
5. Назовите художественного руководителя МХАТа им. Горького.  
А. Табаков. В. Шиловский. С. Доронина. D. Соломин.
6. Как звали девочку, в которую был влюблен Том Сойер?  
А. Мэри. В. Джулия. С. Кэтрин. D. Бэки.
7. История часов насчитывает тысячи лет. А какими были самые первые?  
А. Солнечные. В. Песочные. С. Водяные. D. Лунные.
8. Как называется установленный порядок поведения людей где-либо?  
А. Этика. В. Эстетика. С. Этикет. D. Протокол.
9. На какой из этих картин не изображена собака?  
А. "Сватовство майора" Федотова. В. "Тройка" Перова. С. "Всадница" Брюллова. D. "Опять двойка" Решетникова.
10. Из чего готовят японский спиртной напиток "сакэ"?  
А. Риса. В. Овса. С. Пшеницы. D. Ячменя.
11. Мягкие кисти для живописи и графики делают из колонка и...  
А. Зайца. В. Белки. С. Лисы. D. Песца.
12. Какой танец считался неприличным в середине XIX века в Англии для девушек и молодых замужних дам?  
А. Гавот. В. Танго. С. Вальс. D. Менуэт.

Ответы на стр. 95



ЗА ГОРИ-  
ЗОНТОМ

# ПРОВИДЧЕСКИЙ ДАР ДЖИН ДИКСОН

“Вашингтонская пифия” — так окрестили газетчики прорицательницу Джин Диксон, чьи предсказания регулярно публиковались в американской прессе. Очень многие из них впоследствии сбывались. Это принесло Джин Диксон хотя и неофициальный, но тем не менее весьма почетный титул — “Первая ясновидящая леди Америки”

В пятницу, 22 ноября 1963 года, в ресторане вашингтонского отеля “Мейфлауер” за одним из столиков сидели три женщины, принадлежавшие к сливкам общества: вдова адмирала Коупа, миллионерша-филантропка Кауфман и предсказательница Джин Диксон. Все трое заказали омаров и яйца по-флорентийски, но миссис Диксон так и не притронулась к деликатесам.

— Я не могу заставить себя проглотить ни кусочка, — пожаловалась она. И тут же пояснила: — Сегодня с президентом случится что-то ужасное.

— Выбросьте это из головы, дорогая, — посоветовала Кауфман. — Вы же знаете, что ваши предчувствия не всегда сбываются.

— Но на сей раз ошибки не будет, — горестно вздохнула Джин.

— Что ж, чему быть, того не миновать, — философски заметила Коуп, чтобы замять неприятный разговор.

— Вы правы, — нехотя согласилась Диксон.

В этот момент оркестр внезапно

умолк, и дирижер объявил в микрофон, что на президента Кеннеди совершено покушение.

— Он мертв! — в ужасе воскликнула предсказательница и зарыдала.

Для нее известие о покушении было вдвойне трагично. Еще в середине октября она встречалась с Кей Хол, дружившей с семьей Кеннеди, и рассказала ей о тревожных видениях, одолевавших ее: над Белым домом сгущаются черные тучи, опускаясь все ниже и вытягиваясь к юго-западу. Президент собирается поехать как раз туда — в Техас. Это значит, что там его ждет смерть. Поэтому предсказательница умоляла миссис Хол уговорить Кеннеди отказаться от этой поездки.

Чтобы успокоить Джин, Кей Хол пообещала поговорить с Кеннеди, но потом решила, что глупо обращаться к президенту с такой просьбой — он только посмеется над “колдовской чертовщиной”.

Между тем предчувствия Джин Диксон имели длинную историю. В 1952 году в соборе святого Матвея ей было странное видение: Белый



дом, над которым засияла цифра "1960", а перед ним — фигура молодого, высокого, голубоглазого мужчины с густой рыжеватой шевелюрой, над которым сгущается черное облако. Внутренний голос сказал Джин, что на президентских выборах в 1960 году победу одержит демократ, который потом умрет насильственной смертью. Четыре года спустя она повторила это предсказание репортеру журнала "Парейд", в котором оно было напечатано 13 мая 1956 года. И хотя через четыре года президентом стал демократ Джон Кеннеди, полностью соответствовавший описанию человека из видения предсказательницы, никто не принял всерьез ее предупреждения.

А за месяц до гибели Кеннеди, когда Джин обедала со своим хорошим знакомым, видным парапсихологом доктором Ризенманом, она рассказала ему, что видела, как с двери кабинета Линдона Джонсона снимают табличку с надписью "вице-президент", и перед ней промелькнула фамилия человека, который станет причиной этой перемены: она состояла из двух слогов, причем второй буквой фамилии была "с".

Предсказание Джин Диксон сбылось: после убийства Джона Кеннеди его пост занял Линдон Джонсон, а фамилия убийцы президента была Освальд — два слога, вторая буква "с".

"Первая ясновидящая леди Америки" Джин Диксон родилась 3 января 1918 года в городе Медворде, штат Висконсин, в семье богатого лесопромышленника по фамилии Пинкерт. Провидческий дар обнару-

жился у нее очень рано. Однажды, еще совсем малышка, она попросила мать дать ей поиграть с "письмом с черными краями". Миссис Пинкерт не могла понять, о чем идет речь, пока через неделю не получила траурное извещение о смерти своего отца. Позже Джин вступилась за брата Эрни, когда родители запретили ему играть в футбол, заявила, что он станет "великим футболистом" и они



будут гордиться им. Пророчество сбылось: через десять лет имя Эрни было занесено в "книгу почета" американского футбола.

Когда девочке исполнилось восемь лет, произошел случай, который определил ее судьбу. Миссис Пинкерт отправилась в поместье Лютера Бербанка, где жила цыганка, занимающаяся гаданием, чтобы показать ей дочь. Посмотрев руку девочки, гадалка заявила, что той предстоит великое будущее как предсказательнице, поскольку "та-



кие линии на ладони встречаются раз в тысячу лет". Цыганка подарила Джин хрустальный шар, в котором, по ее уверению, она сможет "читать будущее".

Джин очень понравилась новая "игрушка", показывавшая всякие интересные картинки. А на то, что их видела только она одна, первое время девочка просто не обращала внимания. Зато ее верующая мать посчитала это даром Божиим и внушила дочери, что его она

должна использовать только на благо людям, а не в своих интересах. И, забегаая вперед, нужно сказать, что Джин Диксон помнила об этом всегда.

С девяти лет она начала предсказывать судьбу знакомым, а потом и незнакомым людям, которые, прослышав о девочке-прорицательнице, приходили в дом Пинкертов. Однажды, когда в день шестнадцатилетия дочери отец подарил ей автомобиль, то услышал очень насмешлившее его пророчество Джин, касающееся ее младшей сестры: "Через семь лет, когда Эвелин исполнится шестнадцать, тебе придется покупать ей самолет". Позднее его младшая дочь действительно попросила самолет, а в дальнейшем стала известной летчицей.

В 1939 году Джин вышла замуж за богатого предпринимателя Джеймса Диксона, и молодожены перебрались в Вашингтон. Вскоре ей представился случай доказать скептику-мужу, что действительно обладает провидческим даром. Она буквально со слезами на глазах упросила Джеймса не лететь в Чикаго.

А на следующее утро по радио передали, что самолет, на который у него был билет, разбился и все пассажиры погибли. С тех пор муж никогда не подвергал сомнению "предчувствия" жены.

Репутация Джин Диксон как предсказательницы была признана в Вашингтоне на самом высоком уровне. Во время Второй мировой войны к ней часто обращались, чтобы узнать, как будут развиваться события на фронтах.

В ноябре 1944 года с Диксон захотел встретиться сам президент Рузвельт. Этот человек в инвалидном кресле настолько поразил Джин своей мужественной прямоотой, что она не могла не сказать ему правду, когда Рузвельт спросил, сколько времени ему осталось жить. "Шесть месяцев или даже меньше", — ответила Джин.

"Я понимала, какая огромная ответственность ложилась на меня в этот момент. Но именно поэтому я не имела права обманывать президента, — вспоминала много позже Диксон. — Потом он задал неожиданный вопрос о том, как будут развиваться отношения Америки с Россией в дальнейшем, после окончания войны. Я ответила, что в конце концов они станут союзниками перед лицом угрозы со стороны красного Китая.

— Красного Китая? — переспросил президент. — Но Китай вовсе не красный! У нас с ним нет никаких проблем.

Я посмотрела в мой хрустальный шар и сказала, что вижу совершенно точно: Китай станет коммунистическим".

Во время их второй встречи в се-

Рузвельт спросил,

сколько времени

ему осталось жить.

"Шесть месяцев

или даже меньше",

— ответила Джин.



середины января 1945 года Диксон уточнила, что после войны союз двух держав распадется, но через много лет будет восстановлен. Поэтому она попросила не отдавать России то, что не принадлежит Америке; ей было видение, будто Дядя Сэм лезет в чужой карман, достает что-то оттуда и отдает русским.

Но Рузвельт не последовал совету предсказательницы. На Ялтинской конференции в середине февраля он согласился на раздел Германии. А через два месяца, 12 апреля 1945 года, Франклина Делано Рузвельта не стало. После его первой встречи с Джин Диксон прошло пять месяцев.

Американский президент был не единственным государственным деятелем, кому "вашингтонская пифия" дала возможность заглянуть в будущее. На одном из приемов в январе 1945 года она сказала Гарри Трумэну, что он станет президентом США, а четыре года спустя предсказала его переизбрание на этот пост. А Уинстона Черчилля Диксон предупредила, что ему не следует спешить с выборами, иначе он потерпит поражение. Черчилль только посмеялся над наивным, как ему показалось, прогнозом неискушенной в политике американки. "Англия никогда не подведет меня", — гордо заявил он и лишился поста премьера.

Трудно перечислить все политические предсказания Джин Диксон, многие из которых, начиная с 1947 года, печатались в газетах. Большинство из них сбывалось. Например, осенью 1946 года она сказала

одному индийскому дипломату, что через год произойдет раздел его страны.

— Что вы, миссис Диксон, этого не будет никогда, — возразил индеец.

— Я даже могу назвать дату, когда это случится: 20 февраля 1947 года, — твердо заявила Джин.

— Если вы окажетесь правы, я готов съесть дохлую ворону, — смеясь, пообещал дипломат.

После этого разговора, когда они встречались на приемах, он всегда напоминал Диксон о ее неудачном прогнозе. Индеец не преминул позвонить ей и 20 февраля. Каково же было его изумление, когда Джин спокойно ответила, что еще не вечер. А на следующее утро все газеты вышли с огромными заголовками, сообщавшими о появлении нового государства — Пакистана.

Проигравший пари индеец, которому очень не хотелось есть дохлую ворону, пригласил Диксонов и нескольких их друзей на обед в фешенебельный ресторан в Форт-Майер.

На ипподроме, куда после обеда зашли гости, в числе других призов в лотерее разыгрывался "линкольн". Кто-то из их компании начал под-

дразживать Джин: почему бы ей не обзавестись дорогой машиной, если она может безошибочно угадывать будущее? И предсказательница не выдержала. Закрыв глаза, она положила

руку на лотерейные билеты, а затем без колебаний взяла один из них. "Не стоит выбрасывать деньги на ветер, машина уже моя", — предостерегала Джин, когда другие люди тоже начали покупать лотерейные

**В январе 1945 года  
она сказала  
Гарри Трумэну,  
что он станет  
президентом США.**



билеты. Но ее никто не послушался. В следующую субботу в местной газете была напечатана лотерейная таблица. Оказалось, что главный выигрыш, "линкольн", выпал на билет Диксон. Это был единственный случай, когда она использовала свой дар для собственной выгоды.

Что же касается Индии, то эта страна еще не раз фигурировала в прогнозах прорицательницы. В 1947 году, например, у Джин было видение, что Махатма Ганди падет жертвой убийцы-фанатика. Всего через шесть месяцев, 3 января 1948 года, то, что предрекла Диксон, случилось.

И все-таки, если не считать событий в самих Соединенных Штатах, первое место в предсказаниях Джин Диксон, пожалуй, занимает Советский Союз. Причем дело вовсе не в том, что она как-то особо выделяла Россию. Просто очень многие спрашивали о ней прорицательницу. И что самое интересное, ее точные прогнозы обычно воспринимались весьма скептически.

Один из самых драматических случаев произошел на глазах огромной аудитории. 14 мая 1953 года Диксон пригласили принять участие в программе Эн-Би-Си, которая шла в прямом эфире. Она намеревалась рассказать телезрителям о своих недавних видениях, касающихся Непала. Но едва ведущий представил Джин, как другой участник, бывший посол США в СССР Дэвис, вдруг спросил, долго ли Маленков будет премьер-министром? Вглядевшись в хрустальный шар, прорицательница сказала, что видит "человека с овальным лицом, зелеными глазами и небольшой бородкой", который года через два, а может быть и раньше, сменит его

на посту главы правительства.

Отставной посол расхохотался и заявил, что в России премьеры в отставку не уходят: они или умирают, или их расстреливают. Да и вообще прорицательница неправильно представляет себе типичного русского лидера. После Ленина бородатые там не в моде. Задетая за живое, Джин возразила, что ничего не выдумывает и не представляет, а только рассказывает о том, что видит в хрустальном шаре. (Кстати, после Маленкова к власти на короткое время пришел Булганин. Его внешность и описала Джин.)

Однако на этом полемика перед телекамерами не кончилась. Диксон опять обратилась к "волшебному шару" и начала говорить совсем уж невероятные вещи. По ее словам, бородатый будет править недолго. Его сменит невысокий лысый толстячок. В космос поднимется серебристый шарик, который облетит вокруг Земли. Немного подумав, Джин добавила, что это может означать только одно: русские первыми в мире запустят искусственный спутник, и это даст им большие преимущества.

Такого посол Дэвис стерпеть не смог. Он схватил Диксон за руку, державшую хрустальный шар, и стал изо всех сил трясти ее, крича, что вместо того, чтобы забавляться этой дурацкой игрушкой, ей следует прочитать его книгу "Миссия в Москве", и тогда она будет знать, какие они — русские и Россия.

Впрочем, какие они, русские, Диксон узнала и без книги Дэвиса. На второй день после телепередачи прорицательницу пригласил к себе советский посол в США Зарубин. Сделав комплимент по поводу ее "изумительного дара", он прямо спросил, от кого Джин узнала о со-



ветской космической программе. "От Бога", — так же прямо ответила Диксон. Улыбнувшись, посол заметил, что тогда ей известно гораздо больше, чем ему.

Нет нужды говорить, что, когда через два года начались сбываться предсказания Диксон, каждый, кто видел забавную перепалку Джин с экспертом по России, вспомнил о ее прогнозе. Кстати, десять лет спустя (в 1963 году) в новогоднем гороскопе для газет Диксон написала, что Россию ждут большие перемены: Хрущев будет отстранен от власти. И это предсказание тоже сбылось.

Между прочим, видение относительно спутника получило неожиданное продолжение. Но прежде нужно сделать маленькое отступление. Дело в том, что Диксон совершенно не разбиралась в науке и технике и поэтому не могла сознательно придумать ни одной мелочи в своих предсказаниях, если они касались этих областей.

Десять лет спустя после описанных событий Эндрю Хейли, советник Международной федерации астронавтики и Американского института аэронавтики, решил воспользоваться ее провидческим даром, чтобы выяснить детали русской космической программы. С этой целью Хейли созвал научный консилиум, куда наряду со специалистами по космосу вошли видные психологи. Джин Диксон выступила перед ними 14 августа 1963 года, но, к величайшему разочарованию ученых, не смогла сообщить ничего сенсационного.

Тем не менее один из психоло-

гов, доктор Ризенман, попросил ее постараться специально помедитировать на заданную тему, и, как оказалось, не напрасно.

"Я увидела запуск над Россией серебристого шарика, который совершил виток вокруг земного шара по часовой стрелке, а затем изменил направление полета на прямо противоположное. Когда спутник появился над Америкой, она была вся ярко освещена. И вдруг погрузилась во мрак. Я могу дать этому только одно толкование: у русских есть секретный спутник, который может вывести из строя наши системы коммуникаций и энергоснабжения, а также аэронавигации" — с таким сенсационным "откровением" Диксон выступила по телевидению 6 октября 1963 года, конечно предварительно расска-

зав о своем видении специалистам во главе с Хейли. На следующее утро после телепередачи к Диксон явился чиновник из Пентагона. Он заявил, что не намерен

выслушивать "рассказы о каких-то видениях", и потребовал раскрыть подлинный источник ее информации о секретном оружии русских. Если она попытается утаить его, это может иметь для нее серьезные последствия, предупредил пентагоновец.

— Хотя вы и не верите в мои предсказания, но я лучше вас знаю, что меня ожидает, и никаких осложнений не предвижу, — поставила непрошеного гостя на место Джин. — Что же до источника, то он доступен каждому. Это — господь Бог. Обратитесь к нему, и он подтвердит, что я говорю правду.

**"Русские первыми в мире запустят искусственный спутник, и это даст им большие преимущества".**



На этом беседа их закончилась. Но отнюдь не переполох в Пентагоне, о котором позже доверительно рассказал Диксон один из конгрессменов.

Впрочем, как оказалось, ее выступление по телевидению вывело из равновесия не только военных. Прорицательницу навестил и представитель ЦРУ. Его интересовало то же самое: откуда у Диксон сведения о русском спутнике? Когда она ответила, что от Бога, "человек со значком" искренне возмутился:

— Но они же совершенно секретные! Вы не должны знать об этом!

— Коль скоро Господь Бог открывает их мне, ему лучше судить, должна я или нет знать об этом, — отрезала Джин.

Последний раз о прогнозе Диксон относительно "секретного спутника" вспомнили сравнительно недавно. Одна из американских газет высказала предположение, что именно такой спутник имел в виду Горбачев, когда заявил, будто у Советского Союза есть адекватный и более дешевый ответ на американскую программу СОИ.

Уникальность провидческого дара Джин Диксон состоит в том, что информация о будущих событиях поступает к ней по нескольким каналам. Прежде всего, это знамения, которые возникают при физическом соприкосновении предсказательницы с человеком, как, например, в случае с актрисой Кэрол Ломбард.

— Когда я дотронулась до ее руки, то увидела символ смерти высоко над головой Кэрол. (В течение шести недель ей не следовало ле-

тать самолетом.) А на земле у ее ног кипела жизнь. Я поняла, что если она будет оставаться на земле, то избежит смертельной опасности.

Физический контакт, по словам Диксон, помогает "настроиться на волну человека", "уловить его вибрации", и тогда вся его жизнь предстает перед ней. Причем совершенно неважно, были они раньше знакомы или нет.

Вторым источником информации является хрустальный шар. Он служит как для ретроспекции, так и для предвидения, то есть, глядя в него, прорицательница может рассказать и о прошлом, и о будущем.

Кстати, предсказания с помощью физического контакта и "волшебного шара" требуют от прорицательницы больших усилий. После таких сеансов она испытывает упадок сил, а нередко даже переживает душевные и физические страдания других.

И наконец, видения — третий, главный источник предвидения. Часто Диксон чувствует их приближение за два-три дня, но они могут возникнуть и совершенно неожиданно.

— Видение отличается от того, что я вижу в шаре, как день от ночи. Когда оно нисходит на меня, все вокруг, даже воздух, меняется.

Меня переполняет неопишное чувство любви и мира. Я как бы отделяюсь от всего окружающего, и ничто земное не может коснуться меня. Я чувствую, что парю в вышине, откуда открываются бескрайние горизонты. Причем видение всегда абсолютно закончено вплоть до

**"Источник моих сведений доступен каждому. Это — господь Бог. Обратитесь к нему, и он подтвердит, что я говорю правду".**



мельчайших деталей. Его не нужно толковать, оно открывается сразу и целиком, и поэтому не требует усилий с моей стороны. Наоборот, я ощущаю небывалый прилив сил, — рассказывает Джин Диксон.

Еще средневековый философ и теолог Фома Аквинский писал, что существует два вида откровений. Одни — ниспосланы Богом, и поэтому

человеку не дано изменить предначертанный свыше ход событий. Другие зависят от переменчивой действительности, которую не всегда способен узреть умом прорицатель.

К такому же выводу пришел и доктор Ризенман, в течение многих лет изучавший феномен "вашингтонской пифии":

"Спонтанные видения, которые бывают у Диксон, обязательно исполняются, потому что приходят от Бога или Высшего разума. К этой категории относится, например, предсказание убийства Кеннеди. В хрустальном же шаре она целенаправленно ищет информацию о грядущих событиях. Поэтому, хотя открывающаяся ей символика отражает ситуацию в данный момент, развитие событий может пойти по иному руслу, Диксон не всегда способна это пред-

видеть. К тому же, как она сама признает, случается и ошибочная интерпретация символики, предстающей перед ней в хрустальном шаре".

Список сбывшихся пророчеств Джин Диксон, которые заранее

**Она предсказала итоги всех, за одним исключением, президентских выборов в США, смерть Мэрилин Монро, отставку германского канцлера Конрада Аденауэра, землетрясение 1964 года на Аляске...**

были напечатаны в газетах, весьма внушительны. Она безошибочно предсказала итоги всех, за одним исключением, президентских выборов в США, смерть Джона Фостера Даллеса и Мэрилин Монро, отставку германского канцлера Конрада Аденауэра, землетрясение 1964 года на Аляске и многое другое.

"Первая ясновидящая леди Америки" скончалась от сердечной недостаточности 25 января 1997 года. Но еще в 1964 году она опубликовала несколько предсказаний о событиях, которые должны были произойти до 2000 года:

- ◆ Берлинская стена будет снесена;
- ◆ на Папу в Риме будет совершено покушение;
- ◆ между Китаем и Россией произойдет вооруженный конфликт;
- ◆ Россия станет союзником Америки.

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

1 — С

2 — В

3 — А

4 — В

5 — С

6 — D

7 — А

8 — С

9 — А

10 — D

11 — В

12 — С





Рисунок Кати Козловой



# Моцарт и Сальери

(сцена из Маленькой трагедии)

Моцарт.

Мне день и ночь покоя не дает  
Мой черный человек. За мною всюду  
Как тень он гонится. Вот и теперь  
Мне кажется, он с нами сам-третей  
Сидит.

Сальери.

И, полно! Что за страх ребячий?  
Рассей пустую думу. Бомарше  
Говаривал мне: "Слушай, брат Сальери,  
Как мысли черные к тебе придут,  
Откупори шампанского бутылку  
Иль перечти Женитьбу Фигаро".

Моцарт.

Да! Бомарше ведь был тебе приятель;  
Ты для него Тарара сочинил,  
Вещь славную. Там есть один мотив....  
Я все твержу его, когда я счастлив....  
Ла ла ла ла.... Ах, правда ли, Сальери,  
Что Бомарше кого-то отравил?

Сальери.

Не думаю: он слишком был смешон  
Для ремесла такого.

Моцарт.

Он же гений,  
Как ты, да я. А гений и злодейство,  
Две вещи несовместные. Не правда ль?

Сальери.

Ты думаешь?  
(Бросает яд в стакан Моцарта.)  
Ну, пей же.





# Моцарт и Сальери

В майские дни 1997 года в Милане в главном зале Дворца юстиции проходил необычный судебный процесс: рассматривалось преступление двухвековой давности. Ясно, что живых свидетелей быть не могло. Но правосудие вершилось в точном соответствии с установленной процедурой: судебную коллегия возглавлял председатель городского апелляционного суда, сторону обвинения представлял известный в стране прокурор. Защитниками были два миланских адвоката, прославившихся по делу о коррупции. В свидетели же — с обеих сторон — пригласили знаменитых врачей. Слушалось дело Сальери об отравлении им великого Моцарта

Проклятый в памяти потомков — что может быть ужаснее этой участи? А если проклят без вины, по навету? Молва осудила Сальери на вечный позор как убийцу гения. Спустя двести с лишним лет высокий суд посмертно оправдал итальянского композитора.

В нашем представлении имена Моцарта и Сальери соединены навечно. Но если жизнь Моцарта стала предметом множества исследований, то биография Сальери осталась в тени. Что являл собой человек, на которого пал неслыханный позор?

Антонио Сальери родился в 1750 году под небом Италии, близ Вероны, в семье состоятельного купца. С раннего детства обнаружил блестящие способности к музыке, в семнадцать лет создал первое оригинальное сочинение, в двадцать дебютировал тремя операми в Вене, а еще через четыре года стал придворным композитором. Головокру-

жительная карьера! Дирижер итальянской оперной труппы в Вене, которая стала ему второй родиной, один из основателей венской консерватории, Сальери в течение нескольких десятилетий оставался в центре музыкальной жизни столицы Австрии. С ним связана слава венской оперы.

Произведения Сальери обошли почти все оперные театры мира, ставились и в Петербурге. Популярность его была огромна. Он оказался и прекрасным педагогом. Учениками Сальери были Бетховен, Лист, Шуберт, и все они боготворили его, называли "отцом композиторов". Шуберт посвятил ему кантату. По свидетельству современников, это был добрейший человек, всегда готовый к самопожертвованию. Приведу лишь один, но красноречивый пример: когда умер Глюк, именно Сальери взял на себя заботу о детях своего учителя.

А вот портрет Антонио Сальери, который оставили нам его друзья:

ний, жи  
наисчер  
изящ  
малень  
ошими  
живого  
же случи  
добрый че  
смерти и  
ком? Уби  
кто и ник  
я Сальер  
нчить у не  
звощего  
о которо  
Грудь Саль  
императ  
русский о  
было пом  
ессии. Кст  
мог Моца  
году поста  
получить  
Были ли у  
основания  
который жил  
ничего?



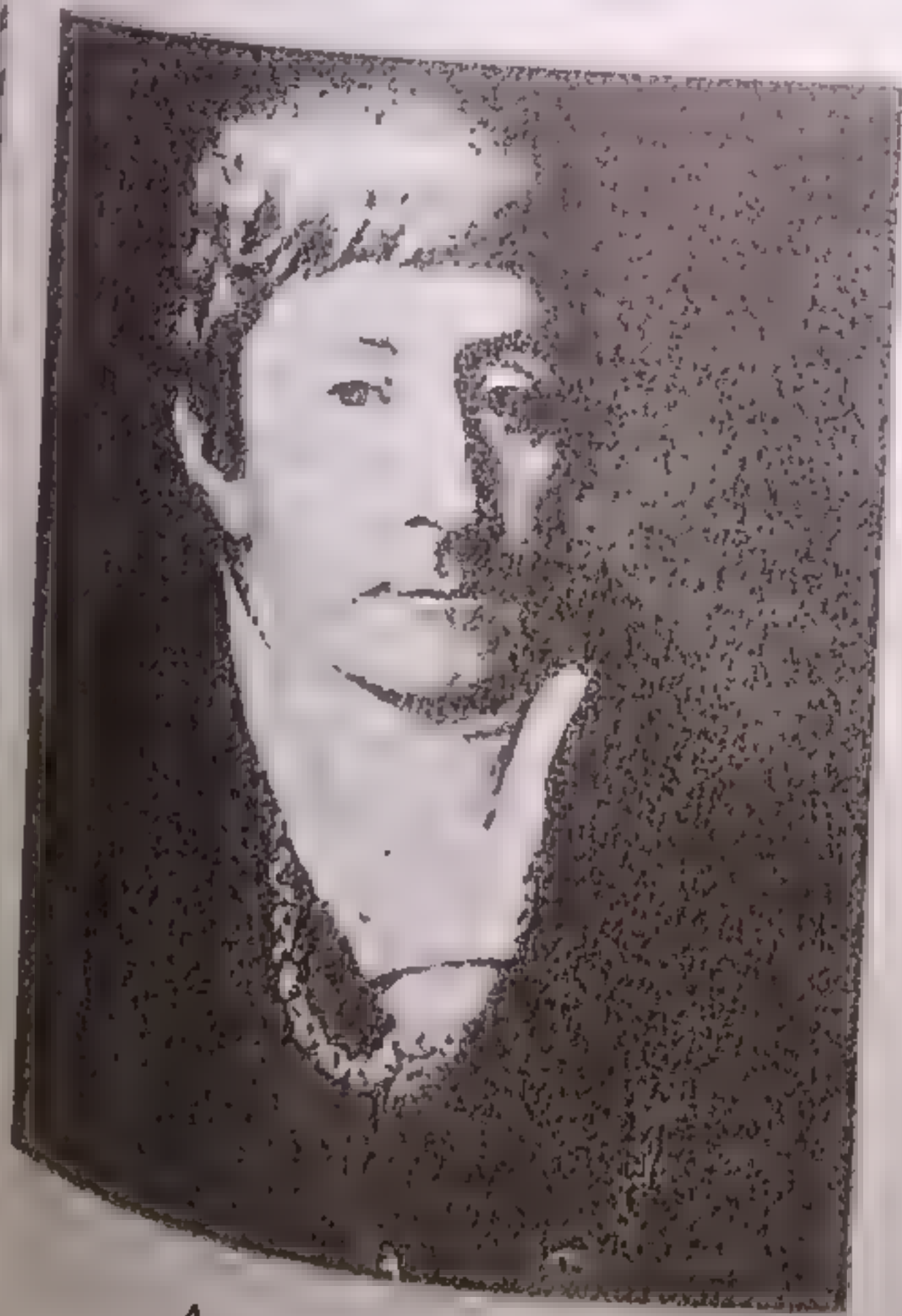
АНТОНИО



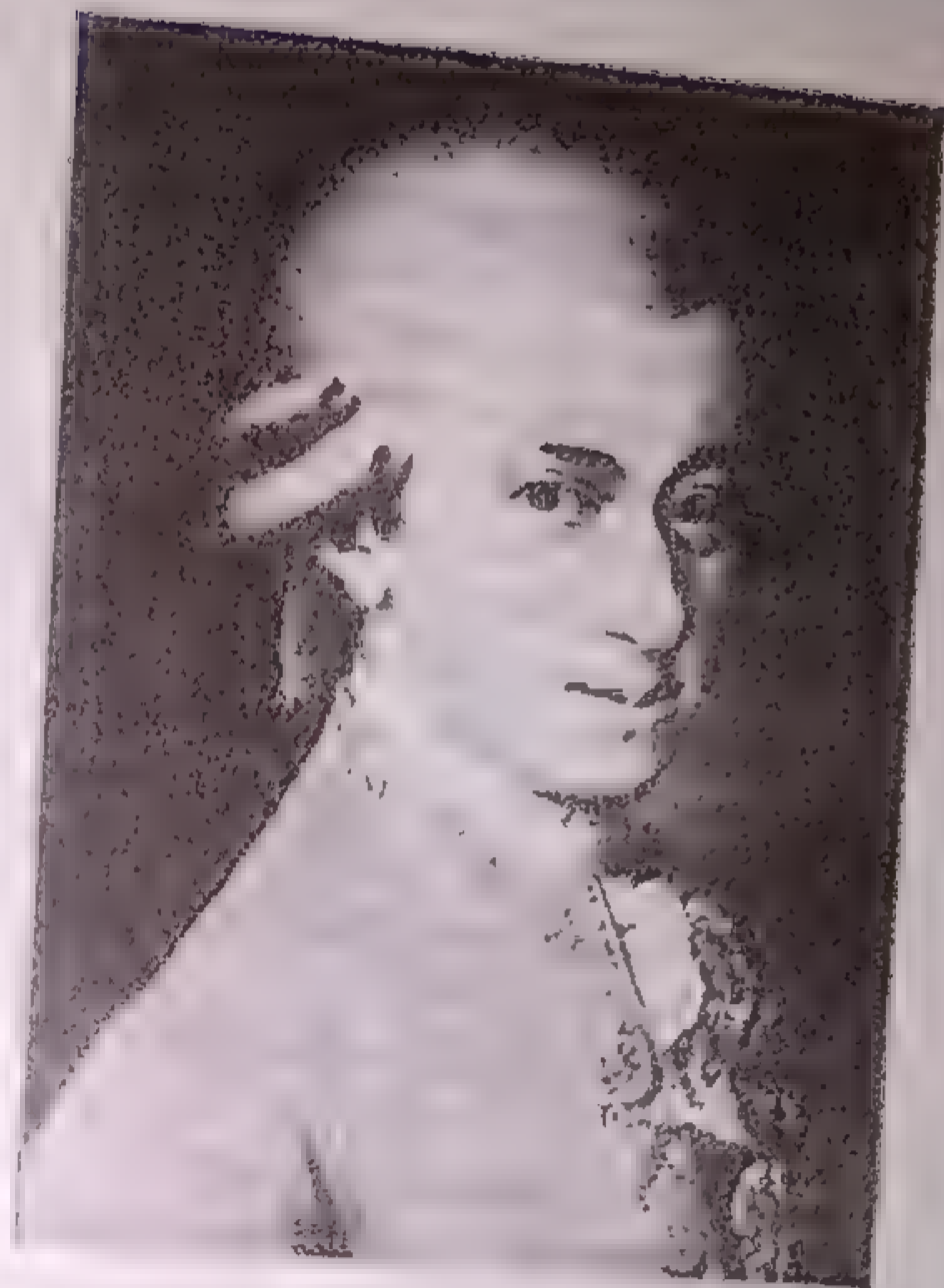
радушный, жизнерадостный. Остроумный, неисчерпаемый в анекдотах. Славный, изящный человек (Сальери был маленького роста) с огненно сверкающими глазами. Всегда мил и опрятен, живого темперамента".

Как же случилось, что этот радужный, добрый человек был объявлен после смерти интриганом, злым завистником? Убийцей, наконец?!

Никто и никогда не замечал зависти в Сальери. Да и могла ли она возникнуть у него к Моцарту? У преуспевающего Сальери была такая слава, о которой Моцарт и не мечтал. Грудь Сальери украшали и золотая императорская медаль, и французский орден. Ему не в тягость было помогать собратям по профессии. Кстати, именно Сальери помог Моцарту возобновить в 1779 году постановку "Свадьбы Фигаро", получить заказы на новые вещи. Были ли у него хоть какие-нибудь основания завидовать человеку, который жил в жестокой нужде, не имел ничего?



Антонио Сальери



Вольфганг Амадей Моцарт

Ничего, кроме гения, добавим мы. Но, чтобы получить этот титул, должно пройти время, при жизни никто не может быть уверен, что останется в памяти потомков. У Пушкина Моцарт говорит про Бомарше: "Он же гений, как ты, да я". Да, каждый из них мог воспринимать другого равным себе. И только позже стало ясно: Сальери и Моцарт были художниками разного ранга — талант и гений. Ну что ж, таланту повезло при жизни больше, чем гению. Так часто бывает.

Были ли они друзьями? По Пушкину — да. Вспомните, в пушкинской трагедии Моцарт поднимает тост: "За твоё здоровье, друг. За истинный союз!". Такая трактовка позволила поэту довести до абсолюта контраст между злодейством Сальери и доверчивостью Моцарта. Но на самом деле тесной дружбы между композиторами не существовало — как раз из-за подозрительности Моцарта, который относился к Са-



льери неприязненно, обвинял его во всевозможных кознях.

Правда, к концу жизни их отношения смягчились. В письме к жене Констанце от 14 октября 1791 года, то есть за полтора месяца до смерти, Моцарт пишет, что по его приглашению Сальери посетил спектакль "Волшебная флейта", очень внимательно прослушал оперу — "и не было ни одного номера, от увертюры до последнего хора, которые не вызвали бы его «браво»". Это последние слова Моцарта о Сальери.

Так неужто Пушкин сам придумал легенду о Сальери-отравителе и дал ей ход? Вовсе нет. В своей трагедии поэт использовал популярную в то время сплетню, не только передававшуюся из уст в уста, но и проникшую в печать.

После смерти Моцарта в музыкальных кругах пересказывались слова кого-то из композиторов, который якобы заметил: "Хотя и жаль такого гения, но благо нам, что он мертв. Ибо поживи он больше — поистине, никто в мире не дал бы нам куска хлеба за наши произведения". Серьезно ли это было сказано или с горькой самоиронией? Сказано ли вообще? А если и да, то кем? Неизвестно.

Ходили по Вене и другие слухи. После смерти Моцарта кто-то припомнил, будто бы на первом представлении "Дон-Жуана", когда весь театр упивался гармонией, вдруг раздался свист. Весь зал обернулся, и под негодовыми взглядами знаменитый Сальери покинул театр — в бешенстве, снедаемый завистью. Но это уж явная ложь. Сальери вообще не присутствовал на премьере "Дон-Жуана", которая состоялась в Праге. Да и встречена она была довольно холодно — окажись в театре завистник, он мог бы только торжествовать...

Но рассказ о свисте поразил Пушкина. После смерти поэта в его бумагах обнаружили дословное описание этого анекдота (он уже ходил по всей Европе) и такую приписку: "Завистник, который мог отравить "Дон-Жуана", мог отравить его творца...". Мысль о несовместимости гения и злодейства владела Пушкиным. И прав был Белинский, говоря: "Из Сальери, как мало известного лица, он мог сделать все, что ему угодно".

В маленькой трагедии Сальери вначале проговаривается, что он завидует Моцарту:

Кто скажет, что Сальери гордый был  
Когда-нибудь завистником презренным,  
Змеей, людьми растоптанною, вживе  
Песок и пыль грызущею бессильно?  
Никто!... А ныне — сам скажу — я ныне  
Завистник. Я завидую; глубоко,  
Мучительно завидую.

И тут же Сальери ищет своему деянию "высокое обоснование": он идет на преступление во имя искусства, его спасения. Логика? Вот она: творчество гения — лишь временный взлет, после него искусство обречено на упадок:

Нет, не могу противиться я доле  
Судьбе моей: я избран, чтоб его  
Остановить — не то, мы все погибли,  
Мы все, жрецы, служители музыки,  
Не я один с моей глухою славой...  
Что пользы, если Моцарт будет жив  
И новой высоты еще достигнет?  
Подымет ли он тем искусство? Нет;  
Оно падет опять, как он исчезнет:  
Наследника нам не оставит он.  
Что пользы в нем?

Что ж, благодаря своему гению, Пушкин убедительно обосновал психологический мотив преступления Антонио Сальери. Настолько убедительно, что у юристов и психиатров появился даже термин "синдром Сальери" — преступле-



ние, совершенное на почве профессиональной зависти.

Эта трактовка не подтверждается документами. Многие "находки", якобы подтверждающие убийство, на поверку оказались поддельными. К примеру, ложным признано письмо Сальери, терзаемого угрызениями совести и готового на самоубийство. Зато достоверным считается завещательное письмо престарелого Сальери, написанное им незадолго до кончины. Он приложил его к реквиему, сочиненному втайне и предназначавшемуся для исполнения после того, как "Господь уже призовет к себе пишущего эти строки". В этом письме нет и намека на желание свести счеты с жизнью. Нет в нем и осознания тяжкого греха...

Впрочем, за эти двести лет взаимоисключающих версий было предостаточно, и розыски каких-либо подтверждений велись до последнего времени.

Посмертный позор Сальери растянулся на добрых два века. Когда в 1850 году наступил столетний юбилей выдающегося итальянского композитора, сама мысль отмечать его показалась кощунственной. "Промолчали" и в двухсотлетие "отравителя". Чуть позже, в 60-х годах двадцатого века, в Зальцбурге, на одной из сессий Института моцартоведения специалисты пришли к выводу, что, по всей видимости, никакого отравления не было и скончался Моцарт от неизлечимой в то время ревматической болезни. Эти доводы подтвердила и известная работа Карла Бера "Моцарт. — Болезнь. — Смерть. — Погребение".

Вольфганг Амадей Моцарт умер 5 декабря 1791 года. В протоколе медицинского освидетельствования сказано: "Скончался от просовидной лихорадки". Однако в постель он

слег еще 20 ноября. Моцарта с детства мучил ревматизм, и все эти дни до кончины его знобило, температура поднялась, суставы воспалились и распухли. Он не мог двигаться, но до последних дней продолжал работать над Реквиемом. Болезненное состояние вызывало мнительность. Еще за полгода до смерти у Моцарта появилась навязчивая мысль, что кто-то дал ему яд...

Ни у врачей, лечивших его, ни у родных и мысли об отравлении не возникало. Один из известных патологоанатомов того времени писал: "Столько людей было вокруг него... его семья ухаживала за ним с такой заботливостью, его врач, всеми высоко ценимый, одаренный и опытный Клоссет лечил его со всем вниманием одареннейшего медика и с участием долголетнего друга, так что от него наверняка ничто не ускользнуло бы, что могло бы навести хотя бы на малейший след отравления. Болезнь шла обычным ходом и длилась обычное время". Кстати, то же заболевание поразило многих жителей Вены, причем с теми же симптомами, а иногда и с тем же, что у Моцарта, исходом...

Точку в этой запутанной истории поставил миланский процесс. Перед судом разворачивался настоящий детектив.

Как уже говорилось, версия об отравлении появилась вскоре после кончины Моцарта. Жена композитора, Констанца, тогда же и обмолвилась: мужа преследовала мысль, что он умрет от яда. Сын, Карл Томас, в свою очередь, вспомнил: "Тело отца было странно распухшим, как у отравленного ртутью". Но даже если так и было, ртуть могла появиться в организме Моцарта и совсем по другой причине: ею лечили спинную



сухотку, которую у него подозревали в свое время...

Предположения, слухи и домыслы стали постепенно стихать, но их возродило и усилило одно обстоятельство. Защита доказала: главным обвинителем Сальери оказался... сам Сальери.

Года за два до смерти у него помутился рассудок. Иногда сознание прояснялось, но во время умственных затмений он нес несусветную чушь. Возможно, так действовали на Сальери ложные слухи, но среди других невероятных заявлений, не соответствовавших действительности, прозвучало и "признание" в отравлении Моцарта. Оно и сыграло роковую роль, хотя в минуты просветления Сальери до самой смерти повторял: "Во всем могу сознаться, но я не убивал Моцарта".

Слух о том, что Сальери признался в злодействе, обрел крылья. Правда, в защиту чести Сальери выступили многие видные музыканты. Бетховен отказывался верить слухам. Россини заявил: "Это подлое обвинение...". Но ком сплетен рос. Нашлись свидетели, видевшие, как Сальери угощал Моцарта конфетами, пусть и задолго до его смерти. Припомнили, что вскрытия не было. А не было его потому, что лучшие врачи Вены были уверены в диагнозе...

Сейчас не составило бы труда по останкам установить причину смерти Моцарта. Но великий композитор был похоронен "по третьему разряду", то есть в общей могиле. И хотя в одном из австрийских музеев по сей день хранится череп Моцарта, никто не поручится, что он действительно принадлежит гениальному композитору: череп был извлечен из могилы через десять лет после захоронения...

На миланском процессе 1997 го-

да столкнулись мнения двух врачей — со стороны обвинения и со стороны защиты. Победила защита.

Одним из самых оригинальных доводов защиты был такой: если бы Антонио Сальери являлся патологическим завистником, то мир не досчитался бы и других его великих учеников: Бетховена, Листа, Шуберта. Почему же он не заставил замолчать и их? Напротив, Сальери усердно передавал им секреты музыкального мастерства, прославлял их творчество. И еще довод в пользу Сальери — пожалуй, самый внушительный: Констанца, несмотря на сплетни, доверила Сальери быть учителем своего младшего сына, тоже Вольфганга Амадея.

Итак, через двести с лишним лет Антонио Сальери был оправдан "за отсутствием состава преступления". Но, увы, имя его уже стало нарицательным, а для многих — кануло в Лету. На Западе этого талантливого композитора помнят в музыкальных кругах, а широкая публика лишь из оправдательного вердикта узнала, что он подозревался в отравлении великого Моцарта. И только в России, где творчество Пушкина знает каждый культурный человек, имя Сальери стало бессмертным. Но такой славе он наверняка предпочел бы забвение.

Так что же? Возбуждать судебный процесс уже против Пушкина? Но тогда надо судить и Шекспира, сделавшего нарицательным имя леди Макбет и приписавшего Отелло убийство собственной жены... Но разве правда художественная всегда должна совпадать с правдой исторической? Вепликому Пушкину важно было показать безоружность гения перед посредственностью. В этой истории поэт увидел отражение своей судьбы...



# СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА ЗА 2001 ГОД

- Абрамова Татьяна. НЛП для начинающих. №1  
Абрамова Татьяна. Психотерапия при раке. №3  
Абрамова Татьяна. Лекарство — кальций. №4  
Абрамова Татьяна. Лечение пением птиц. №5  
Абрамова Татьяна. Сумасшедший аптекарь. №6  
Абрамова Татьяна. Шесть упражнений Шульцта. №7  
Абрамова Татьяна. Диагноз по капле. №8  
Абрамова Татьяна. Плодотворный конфликт. №11  
Абрамова Татьяна. Как лечить невроз? №12  
Академик Амосов. История моей жизни. №3-4  
Александрин Валерий. Закоулки гениальности. №2  
Анисонян Маргарита. Лекарство — плоды. №6  
Арглабин — лекарство будущего. №9  
Ахломов Виктор. Тайная жизнь фотопортрета. №3  
Ахломов Виктор. Блоу ап. №5  
Ахматова Анна. Стихи. №7-9  
Ахматова Анна. Амедео Модильяни. №10

- Багайко Станислава. Упражнения для глаз. №3  
Байрон Джордж Гордон. Стансы Августе. №3  
Барабаш Наталья. Между "дубом" и "березкой". №12  
Барсов Сергей. Очищение крови. №1  
Барсов Сергей. Как избавиться от судорог. №3  
Барсов Сергей. Кухонная гимнастика. №7  
Без подробностей. №1-12  
Биэлер Генри Г. Еще раз о молоке. №8  
Блохин Аркадий. Жизнь с шунтами продолжается. №12  
Бобров Николай. Новое о пирамидах. №8  
Богдановский Алексей. Глаза не лгут. №9  
Бодлер Шарль. Стихи. №4  
Болдуева Светлана. Как помочь суставам? №2  
Болотова Наталья. Гипноз — дело житейское. №2-3  
Болотова Наталья. Огород или ушу? №4  
Болотова Наталья. УЗИ для беременных. №5  
Бондарев Георгий. Золотое соотношение. №7  
Борисенко Джоан. Ловушки разума. №12  
Бородин Сергей. Целебное голодание. №10  
Бочаров Борис. Маргарин, рыбий жир или сало? №1  
Бочаров Борис. Незаменимый магний. №6  
Бочаров Борис. Камни в почках. Что делать? №7



Бочаров Борис. Инсульт легче предупредить. №8  
Бочаров Борис. Почему кружится голова. №9  
Бочаров Борис. Незаменимый цинк. №9  
Бочаров Борис. Разбито сердце. №11  
Брагинская Кира. Первые слова. №2  
Брагинская Кира. Грамотное обучение грамоте. №7  
Брагинский Владислав. Сверхактивный ребенок. №1  
Брагинский Владислав. Агрессивный ребенок. №3  
Брагинский Владислав. Вегетодистония у детей. №6  
Бранта Д.К. О чем рассказывают ногти. №3  
Бродский Иосиф. На столетие Анны Ахматовой. №10  
Буянова Светлана. Нечаянные капли. №5

**В**айнцвайг Поль. Талант — это право на риск. №11  
Васильев Борис. Земляничное лечение. №6  
Васильев Борис. Ромашковое лечение. №7  
Васильев Борис. Васильковое лечение. №8  
Васильев Борис. Розовое лечение. №9  
Васильев Борис. Хризантемовое лечение. №10  
Винокурова Людмила. Диагноз: панкреатит. №7  
"Вместе против рака". №9  
Воронкова Елена. Гомеопатия: вымыслы и реальность. №6  
Воронкова Елена. Гомеопатия: индивидуальный подход. №8  
Воронкова Елена. Кодовый ключ к организму. №10

**Г**аврилов-Аверченко Игорь. Что спасло меня от маразма. №2  
Гаврилов-Аверченко Игорь. Как я спасаюсь от остеохондроза. №7  
Гаврилов-Аверченко Игорь. Йога от диабета. №10  
Герцев Владимир. Разорванная удавка. №5  
Герцев Владимир. Полтора часа на ходьбу. №8  
Гершбург Марк. "Типичный" перелом. №4  
Гершбург Марк. Травма мениска. №11  
Гомазков Олег. Сад камней. №5  
Гордон Джеймс С. Курение за 500 лет. №12  
Гумилев Николай. Стихи. №7  
Гурова Вилена. Зачем вызывать "скорую"? №2  
Гурова Вилена. Из практики врача "скорой помощи". №3  
Гурова Вилена. Приступ астмы. Что делать? №6  
Гурова Вилена. Варикозное расширение вен. Что делать? №8

**Д**анилин Александр. Голодание мозга и аминокислоты. №1  
Демкин Сергей. О чем рассказывает подметка? №2  
Демкин Сергей. Лекарства с нашего стола. №3  
Демкин Сергей. Послеоперационные осложнения. №5



Демкин Сергей. Микробы, атакующие глаз. №6-7  
Демкин Сергей. Берегите кожу. №9  
Демкин Сергей. Катаракта не должна созреть. №10  
Демкин Сергей. Провидческий дар Джин Диксон. №12  
Джелали Владимир. Всего одна минута холода. №10  
Джерет Питер. Железо для здоровья. №2  
Диагноз: рак. №3  
Для кого написана эта книга? №11  
Доерти Бриджит. Шесть жизненно важных симптомов. №2  
Дороганич Светлана. Холодайвинг — возвращение в Океан. №9

**Е**горов В. Я мало пью. №1

Ёлкин Евгений. Закаливание для ленивых. №12  
Ефимова Валентина. Игра в абсурд. №1  
Ефимова Валентина. Киста: истинная и ложная. №3  
Ефимова Валентина. Новый взгляд на диабет. №4  
Ефимова Валентина. 33 коровы... №5  
Ефимова Валентина. "Умные" ванны. №5  
Ефимова Валентина. Болезнь безответственности. №7  
Ефимова Валентина. Ровный позвоночник малыша. №8  
Ефимова Валентина. Почему помолодел инфаркт? №9  
Ефимова Валентина. Дети из пробирки. №9  
Ефимова Валентина. Хлеб наш насущный. №10  
Ефимова Валентина. Диагноз: саркоидоз. №11  
Ефимова Валентина. Иммунокорректор — собственная кровь. №12

**Ж**арких Альберт. Воздух в вашей квартире. №6  
Жутеев Геннадий. Еда без нитратов. №4

**З**авалишин Игорь. Диагноз: рассеянный склероз. №5  
Завещание царя Давида. №4  
Завязкин Олег. Массаж от гипертонии. №10  
Заликина Любовь. Диафрагмальная грыжа. №2  
Земский Олег. Лечение кремнием. №11  
Зенькова Зоя. Травы от мастопатии. №4  
"Золотой объектив" Виктора Ахломова. №11  
Зотова Татьяна. Праздничный ужин холостяка. №12  
Зырянов Александр. Опыт преодоления иммунодефицита. №6

**И**льницкий Андрей. Пахнет газом. №5

**К**аган Виктор. Душевная работа горевания. №4  
Как помочь глазам? №11  
Календарь православных постов и праздников. №2



Каменский Андрей. Еще один орган обоняния. №1  
Каменский Андрей. За что аборигены съели Кука? №5  
Киплинг Редьярд. Стихи. №1  
Кияс Галина. В жизни врача есть место подвигу. №11  
Клещева Рита. Грипп без осложнений. №2  
Козлов Николай. Мудрость переживаний. №4  
Коршунова Наталья. Питание по сезону. №1  
Коршунова Наталья. Почему сидеть вредно? №4  
Коэффициент воображения. №6  
Коэффициент эрудиции. №1-12  
Крупнов-Денисов Михаил. Люсина пасха. №4  
Крупнов-Денисов Михаил. "Меня укусила гадюка..." №5  
Куликов Леонид. Веселая мелодия для жизни. №8

**Л**апшина Ирина. Пиво: за и против. №4  
Лапшина Ирина. Проблемы говорливых людей. №7  
Лапшина Ирина. 12 баллов тревоги. №10  
Леви Владимир. Искусство расслабления. №1-2  
Левис Шелдон и Шейла. Игра — защита от стресса. №11  
Лимонова Жанна. Лечение эндометриоза. №4  
Литвак Михаил. Для чего живет человек? №9  
Литвинова Наталья. Пространство ребенка. №4  
Лозинский Леонид. Кому угрожает инсульт? №1  
Ломунова Маргарита. "Железный" Киплинг. №1  
Ломунова Маргарита. Он звался Чайльд-Гарольдом. №3  
Ломунова Маргарита. Страдания Шарля Бодлера. №4  
Ломунова Маргарита. Одиссея Джека Лондона. №5  
Ломунова Маргарита. Прекраснодушный Портос. №10  
Ломунова Маргарита. Суровый Атос. №11  
Ломунова Маргарита. Сальери и Моцарт. №12  
Лоун Бернард. Искусство быть врачом. №1  
Лоун Бернард. Искусство исцелять. №3  
Лоуэлл Брюс К. Скрытые сигналы тела. №12  
Лучшие рецепты журнала "Будь Здоров!" №9-12  
Лучшие рецепты опытных врачей. №1,4-7  
Любецкий Аркадий. Шерсти клок. №1

**М**аевская Марина. Гепатит: диагноз или приговор? №2  
Макунин Дмитрий. Как помочь при отравлении. №1  
Макунин Дмитрий. Компресс сухой или влажный. №2  
Макунин Дмитрий. Анатомия храпа. №4  
Макунин Дмитрий. Старая добрая грелка. №5  
Макунин Дмитрий. Лекарство — сода. №9  
Малинин Сергей. Баллада о супе. №5



Малинин Сергей. Тот самый Мюнхгаузен. №7  
Малинин Сергей. Трагедия Анны Герман. №9  
Малинин Сергей. Женщина, которую любил Ницше. №11  
Маркова Екатерина. Моя дочь прозрела. Я — тоже. №8  
Медведева Ирина, Шишова Татьяна. Ребенок-лидер. №8  
Мерзляков Юрий. Мысль — архитектор здоровья. №6  
Меткалф Стив. Право на радость. №2  
Мильнер Евгений. А я — не морж. №1  
Мильнер Евгений. Соревнование — это стресс. №5  
Минерва Даниела. Почему мужчина не женщина? №3  
Михайлов Игорь. Как принимать лекарство. №1  
Муравьев Геннадий. Будьте готовы! №2

**Н**е акула спасет человека. №10

Никитина Лариса. Ухо не только слышит. №12  
Николаев Вадим. Кто написал пьесы Шекспира? №8  
Николаев Сергей. Когда зацветает миндаль. №11  
Николаев Сергей. Под сенью лавра. №12  
Николаева Ксения. Дисбактериоз. Что делать? №5  
Никольская Татьяна. Не спорьте с природой! №2  
Никольский Владимир. Я дорожу минутой каждой... №7  
Носик Борис. Русский Париж. №1  
Носик Борис. Сергей Дягилев. №3  
Носик Борис. Ахматова и Модильяни. №7-9

**О**пасный миф о витуриде. №11

**П**астернак Борис. Марбург. №6

Полиивец Юрий. Мне помогают пирамиды. №8  
Полосина Наталья. От диатеза до нейродермита. №6  
Полосина Наталья. Затяжной бронхит. Что делать? №11  
Поможем друг другу. №1-12  
Поспелов Владимир. Болят руки. Что делать? №12  
Потапов Александр. "Рыдающее дыхание". №9  
Прокофьева Елена. Флоренс Найтингейл — женщина-легенда. №5  
Прокофьева Елена. В память о погибшей любви. №6  
Прокофьева Елена. Светские монашенки. №7  
Прокофьева Елена. Судьба баронессы Вревской. №8  
Прокофьева Елена. Святая Елизавета Федоровна. №9  
Пушкин А.С. Моцарт и Сальери. №12

**Р**ассадкин Борис. Спасительный лопух. №5

Рассадкин Борис. Лопух при опухолях груди. №10  
Рильке Райнер Мария. Стихи. №11



Розенфельд Айседор. Все о щитовидке. №10  
Рудерман Елена. Килограммы-космополиты. №4  
Рудерман Елена. Красноречивые симптомы. №5  
Рудерман Елена. Кому что полезно. №6  
Рудерман Елена. Бунтовщики поневоле. №7  
Рудерман Елена. Романы, родившиеся из писем. №10  
Рузанкина Т.В. Апитерапия при рассеянном склерозе. №11  
Рымаренко Татьяна. Похудеть легче, чем поправиться. №9  
Рымаренко Татьяна. Напиток для отличников. №10  
Рымаренко Татьяна. Обновленный сироп. №11  
Рымаренко Татьяна. "Золотой шар" от остеопороза. №12

**С**алливан Мартин Дж. 24-дневная программа предупреждения инфаркта. №2  
Самохина Нина. Постгриппозное питание. №2  
Самохина Нина. Весна — не только пора свиданий. №4  
Самохина Нина. Диета почечных больных. №6  
Самохина Нина. Пять открытий в науке о питании. №8  
Самохина Нина. Аспирин на десерт. №9  
Самохина Нина. Целебное питание. №10  
Самохина Нина. Последствия летней жары. №11  
Самохина Нина. Чай для алкоголиков. №12  
Сарпа Владислав. Школа питания. №6-11  
Саттаров Виль. Пою — и лечусь. №10  
Саттаров Виль. Подходит ли вам ваше имя? №11  
Седлов Л.М., Седлова Н.Н. Кресло для лидера. №5  
Скибневский Роман. О чем поет русская канарейка? №11  
Склянская Елена. Ключ к запорам. №1  
Смирнов Алексей. Движение с воображением. №11  
Советы опытных врачей. №2-3  
Соколова Елена. Посчитайте свои биоритмы. №12  
Солодова Евгения. Дневник для дочери. №1  
Стейн Диана. Бабушкины сказки. №7  
Степочкина Нина. Чудо расторопши. №9

**Т**арасова Ольга. Борис Пастернак. Рождение поэта. №6  
Теплякова Ольга, Теплякова Полина. По снегу босиком. №2  
Теплякова Ольга, Теплякова Полина. Ребенок в бане. №4  
Травникова Елена. Вишневое варенье, черешневый компот. №7  
Травникова Елена. Разноцветные ягоды. №8  
Травникова Елена. Дары осеннего сада. №9  
Травникова Елена. Дары осеннего леса. №10  
Травникова Елена. Запах айвы и цвет граната. №11  
Травникова Елена. Плоды декабря. №12  
Трушина Тамара. Болит голова. Что делать? №3



Уитмен Уолт. Песня о себе. №5  
Урбанович Леонид. Книппер и Чехов. №2  
Утехин Юрий. "Зоркость" для дальновзорких. №4  
Утехин Юрий. "Зоркость" для близоруких. №7  
Уфимов Павел. Вы помните, что вам приснилось? №1

Фогель Наталья. 14 полезных рецептов. №11

Хаснулин Вячеслав. Благоприятные дни. №2,6  
Хаснулин Вячеслав. Благоприятные дни. №6

Цebroфф Карен. Европейская йога. №1-7

Чернышев Андрей. Марк Алданов: гений, не признанный Россией. №6

Шапиро Анна. Диабет и зрение. №1

Шеврыгин Борис. Хвойное лечение. №3

Шеврыгин Борис. Не пропустите сезон дынь. №10

Шеврыгина Анна. Как восстановить обоняние. №9

Шекспир Вильям. Сонеты. №2

Шенкман Стив. Скупая мужская слеза. №3

Шенкман Стив. Господин Р. и Я. №7-8

Шестакова Любовь. Советы Дульсинеи Тобосской. №5

Шилкова Марина. Моему мужу помог метод Шичко. №6

Шиндлер Джон А. Выбор — за вами. №4

Шифанова Инна. Чуть помедленнее, старость! №3

Штаб Николай. Как лечить простуду. №3

Штаб Николай. Преодоление тугоухости. №4

Щеглов Валерий. Дискинезия у детей. №5

Щетинина Наталья. Преодоление рассеянного склероза. №12

Эванс Джули А. Что вы знаете о менопаузе? №1

Эриксон Милтон. Сеанс гипноза. №3

Яковлева Татьяна. В чем варить щи? №12

Я больше не курю. №12

Яраева Валентина. Чем хороши биологически активные добавки. №9

Яраева Валентина. Почему пасечники живут долго. №10

Яраева Валентина. Диагностика по излучению тела. №12



# КНИГИ — С января редакция начинает рассылку почтой ПОЧТОЙ книг серии «Библиотека журнала "Будь здоров!"»



## Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"

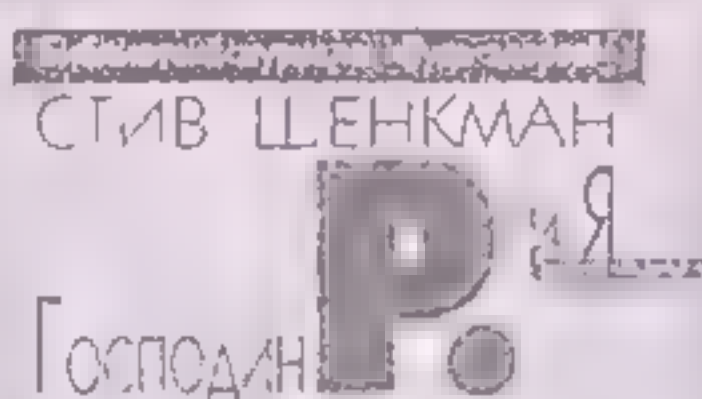
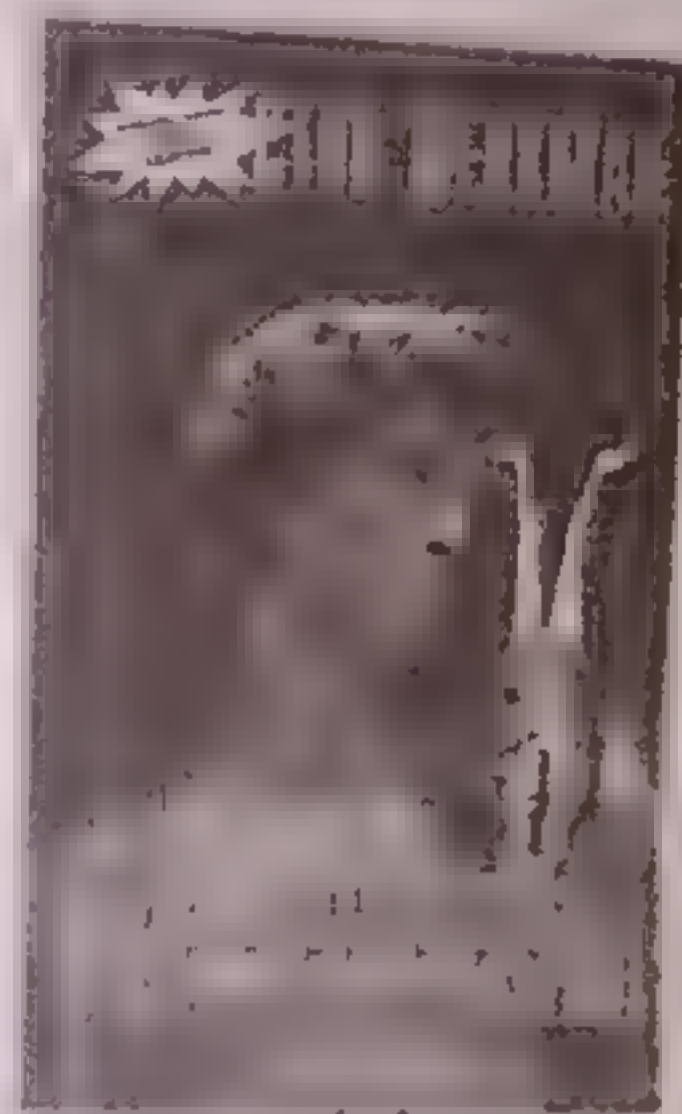
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

Известный кардиохирург Н.М.Амосов решил поставить на себе эксперимент по преодолению старости и изобрел для этого особый "Режим ограничений и нагрузок". "Это отличное средство от болезней и старости, которой не стоит поддаваться никогда", — считает академик.

## Стив Шенкман "МЫ — МУЖЧИНЫ"

(твердый переплет, 15x21,5 см, 270 стр. с ил.)

В основу этой книги легли беседы известного журналиста Стива Шенкмана с компетентными специалистами о том, как мужчинам на долгие годы сохранить здоровье, силу, работоспособность, привлекательность. Диапазон тем очень широк: от рациона питания до атлетической гимнастики, от рецептов продления жизни до решения сексуальных проблем.



## Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я"

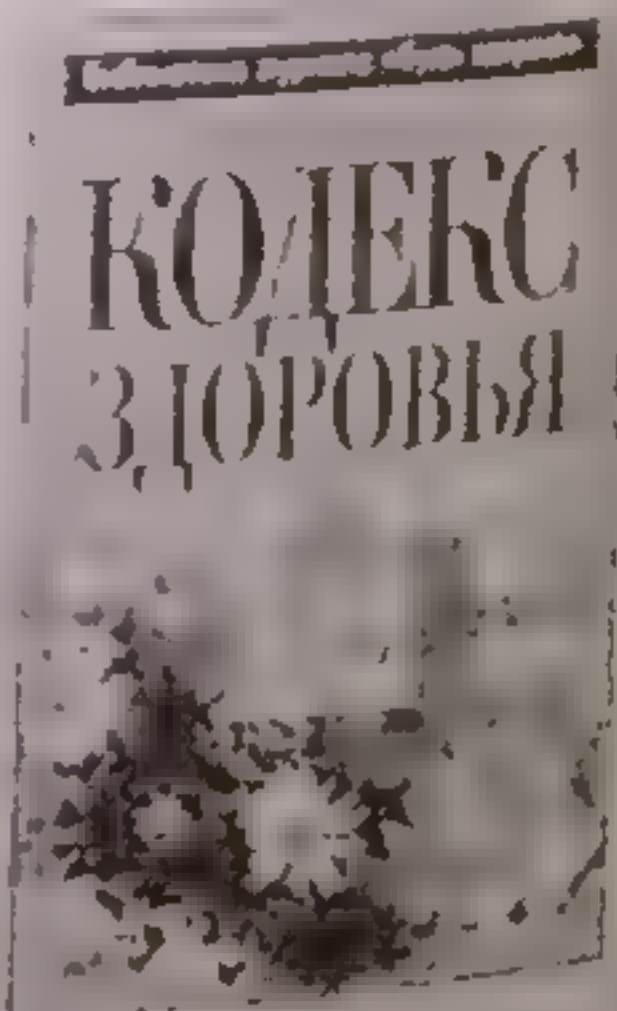
(твердый переплет, 15x21,5 см, 112 стр. с ил.)

Стив Шенкман был первым журналистом в нашей стране, обратившимся к теме здоровья. Героями его статей и очерков всегда были люди, умевшие противостоять болезням. В этой книге Стив Шенкман рассказывает не о других, а о себе — о том, как ему самому пришлось вступить в поединок с тяжелой болезнью. Это книга — одновременно исповедь и предостережение.

## Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"

(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

В этой книге собраны лучшие статьи журналистки Татьяны Абрамовой, более 20 лет пишущей о здоровье. Здесь читатель найдет и советы по питанию, и оригинальные методики поддержания здоровья — с помощью аутотренинга, медитации, занятий танцами, бегом, применения семяноотерапии, музыки, цвета, ароматерапии и т.п.



Вы можете заказать эти книги по адресу: 111673 Москва, а/я 70, "Будь здоров!"  
Справки по телефону: (095) 701-15-08



## Журнал поступает в продажу в магазины в Москве:

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25;
- ✓ "АРСМИ — Московский спорт", ☎ 208-80-84;
- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а;
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а;
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31;
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,  
☎ (095) 179-10-20, 179-16-01;
- ✓ "Книга и здоровье", ул. Беговая, 13
- ✓ "Ода", ☎ (095) 974-21-32,  
а также в киоски "Роспечати"

## Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал В.В. Старченко  
У нее есть выпуски журнала "Будь здоров!"  
за предыдущие годы

✉ 61024 Харьков. До востребования.  
Старченко Валентине Владимировне  
☎ (8-0572) 43-66-83

В редакции есть выпуски журнала "Будь здоров!"  
за 1997-2001 гг.:

№12 за 1997 г.; №1-12 за 1998 г.; №4-12 за 1999 г.;  
№1,3-12 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.  
и "60 лет — не возраст" №1-6 за 2001 г.,

а также книги:

академика Н.М. Амосова **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**

Стива Шенкмана **"МЫ — МУЖЧИНЫ"**

и

**"ГОСПОДИН Р. И Я"**

Татьяны Абрамовой **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**



Министерство связи  
"Роспечать"

**АБОНЕМЕНТ** на  
**"Будь здоров!"**

журнал (индекс издания)

73035

(наименование издания)

количество  
комплектов

на 2002 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

ПВ

место

ли-  
тер

на  
журнал

73035

(индекс издания)

**"Будь здоров!"**

(наименование издания)

Стои- мость	подписки	_____ руб. _____ коп.	Количество комплек- тов
	пере- адресовки	_____ руб. _____ коп.	

на 2002 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**В следующем  
номере:**

ГИПОТИРЕОЗ. ЧТО ДЕЛАТЬ?  
МНОГОЛИКИЙ РЕВМАТИЗМ  
ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ  
ЕДА ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН  
МИКРОБ В ШУБЕ  
МЫЛО ИЗ ЛИЛИЙ

Налоговая льгота - общероссийский классификатор продукции ОК-005-93  
том 2:952000 - периодические издания

Подписано к печати 30.11.01. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 133 000 экз. Заказ № 430.

АООТ "Тверской полиграфический комбинат". 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5





ОСТАВОНАЯ КАРТОЧКА

73035

Фото Юрия Инякина

С Новым  
годом!







Индекс 73035



Уже в продаже  
наше приложение  
*«60 лет –  
не возраст» №6*  
Индекс 79922



# БУДЬ

№1  
2002

## ЗДОРОВ!

100  
СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ

Микроб  
«в шубе»

Многоликий  
ревматизм

Чего не хватает  
щитовидке?

Мыло из лилий

Яйцо: желтое  
или белое?







СЕВЕРНАЯ АМАЗОНКА

Фото А. П. Волкова

Еж  
Нэ  
Ос  
Вы

Изд  
"Ше

Ред  
Сти

Дир  
Бор

Глав  
Вера

Редак  
Ян Ш  
Никол  
Викто  
Влади  
Влади  
Нина С  
Игорь  
Галина

Зам. гла  
Алла Ю

Обозрев  
Татьяна  
Валенти

Редактор  
Елена Тр

Младший  
Татьяна С

Художник  
Анна Гонч

Технически  
Нина Суро

Корректор  
Татьяна Зо

Рисунки  
Адольфа С

© "Будь здо



Ежемесячный журнал  
№1 (103), январь, 2002 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель  
Стив Шенкман

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Ян Шенкман  
Николай Амосов  
Виктор Ахломов  
Владимир Найдин  
Владимир Ривкин  
Нина Самохина  
Игорь Тер-Ованесян  
Галина Шаталова

Зам. главного редактора  
Алла Юнина

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Елена Травникова

Младший редактор  
Татьяна Сыромятникова

Художник  
Анна Гончарова

Технический редактор  
Нина Суровцова

Корректор  
Татьяна Зотова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

© "Будь здоров!", 2002 г.

# БУДЬ Здоров!

## В НОМЕРЕ:

<b>ТАТЬЯНА СЕРБИНА</b> Уроки «слонолюбия» .....	3
<b>ОЛЬГА КОНОШЕНКО</b> Живите в своем ритме .....	5
<b>НИНА МАРИНЕНКО</b> Иногда хочется ходить на руках! .....	10
<b>АНАТОЛИЙ ИЛЬЧЕНКО</b> Микроб «в шубе» .....	15
<b>АЛЛА БОРИСОВА</b> Многоликий ревматизм .....	19
<b>МАРГАРИТА АНИСОНЯН</b> Лечебные ванны .....	24
<b>ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА</b> Чего не хватает щитовидной железе? .....	26
<b>СЕРГЕЙ ДЕМКИН</b> Бескровная операция при глаукоме .....	31
<b>НИНА САМОХИНА</b> Еда для настоящего мужчины .....	36
<b>ЕЛЕНА ВОРОНКОВА</b> Преимущества индивидуального подхода .....	41
<b>ВЛАДИМИР ПОСПЕЛОВ</b> Спина с апломбом .....	44
<b>АНДРЕЙ ИСАЕВ</b> Зарядка школьника .....	47
<b>ЕЛЕНА ТРАВНИКОВА</b> Зимние ягоды .....	50
Поможем друг другу .....	54



Адрес редакции:

107005 Москва,  
Бауманская ул., д. 58, корп. 5

Телефоны: 267-34-60  
265-49-43

Факс: 267-34-60

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

**АНДРЕЙ ИЛЬНИЦКИЙ**

Вместо сахара .....57

**ИРИНА ЛАПШИНА**

Мыло из лилий .....59

**МИРИАМ СТОППАРД**

Искушение сигаретой .....61

Без подробностей .....66

**ЭДУАРД БОНДАРЕВ**

Яйцо: желтое или белое? .....68

**ЛЮДМИЛА БЕЛЯКОВА**

Куда ставить стол? .....72

Календарь православных постов  
и праздников .....77

Коэффициент эрудиции .....81

**ПОЛЬ ВЕРЛЕН**

Стихи .....82

**СЕРГЕЙ МАЛИНИН**

Верлен и Рембо .....84

**СТИВ ШЕНКМАН**

Марафон на Дороге жизни .....89

Подписаться на журнал **"Будь здоров!"**  
и на приложение **"60 лет — не возраст"**  
можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны

Подписные индексы:

**"Будь здоров!" — 73035**

**"60 лет — не возраст" — 79922**

Каталог "Роспечати", стр.157 (для Москвы — стр.163)

У нас самая низкая подписная цена  
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья

В  
ди  
мень  
это?  
назы  
Они



# УРОКИ "СЛОНОЛЮБИЯ"



Вы не задумывались, почему люди называют животных своими меньшими братьями? Не странно ли это? По-моему, было бы правильнее называть их старшими братьями. Они появились на земле гораздо

раньше нас и чувствуют себя в жизни вполне уверенно. Нам есть чему у них поучиться.

Русские бобры, например, не станут ворчать: "Разве можно найти в этой стране приличный строитель-



ный материал?". Они строят из того, что находят. А немецкие белки запасают на зиму то, чем богат их лес, и не мечтают о российских лисичках — в отличие от своих двуногих соотечественников, закупающих эти грибы тоннами в России.

А как умеют радоваться слоны! Обливают друг друга водой из хобота или устраивают товарищу песчаный душ. Сколько в этом "слонолюбия"! Я имею в виду любовь к ближнему.

Бизоны, огромные животные весом 1200 кг, всегда уступают дорогу слабым. Благодаря такому рыцарству человек, случайно оказавшийся посреди стада, может легко выбраться из него целым и невредимым.

Что же такое есть у животных, чего не хватает нам? А есть у них понимание всемогущества природы и достаточности этого для жизни. Пернатые, земноводные, копытные — все умеют сосуществовать с природой и потому пребывают в душевном равновесии. Вы видели когда-нибудь несчастного воробья? А ящерику? О кошках и собаках не говорю: близость человека часто лишает их заслуженного покоя. Что же мешает нам быть такими же беззаботными, как воробьи?

В отличие от животных, человек наделен разумом. И если что-то препятствует непосредственной радости жизни, то это связано в первую очередь со строем наших мыслей и с нашим желанием преобразовать природу, приспособить ее под себя. Иногда — в ущерб и себе, и ей. Ни птицы, ни рыбы не стремятся изменить условия обитания. Человек же все больше надеется на технику и все дальше уходит от природы.

Но у человека есть и преимущество — он может помогать себе не только действием, но и мыслью, словом. Слово — прекрасный инст-

румент приспособления. Если оно, конечно, мудрое и доброе.

Вы заметили, что в наше время автоматизации и компьютеризации из речи стали исчезать поговорки? А ведь эти афористичные высказывания накапливались в народе тысячами и были прекрасным средством психологической защиты.

Нужно человеку напрочь все свои силы, он говорит: "Кто беды не боится, того она боится".

Обворовали кого-нибудь, а он: "Что отдал — то твое".

Почувствует, что все усилия бесплодны, скажет: "В камень стрелять, только стрелы терять".

Разозлится, раскипятится, а потом вспомнит: "Кто гнев свой одолевает, тот крепок бывает".

Слово может и успокоить, и окрылить.

Для меня лучший способ управления своим душевным состоянием — молитва. Это способ вытеснить незрелую мысль мудрой, взвешенной.

Моя знакомая Валентина Николаевна, как и большинство людей старшего поколения в нашей стране, — атеистка. К Евангелию она обратилась как к литературному памятнику и нашла в нем мощную поддержку.

Эта древняя книга — не только религиозный, но и философский, и психологический труд. Читая Евангелие, учишься сохранять рассудок восприимчивым к радости, а тело (генератор желаний и страстей) — послушным рассудку. Оно подсказывает, на чем стоит задержать мысль, каким раздумьям посвятить больше времени. Иногда советует смириться, но ведь смириться — значит приспособиться, а умение приспособиться часто приносит желанный душевный покой.

"Будьте кротки, как голуби, мудры, как змеи".



# ЖИВИТЕ В СВОЕМ ритме



Фото Юрия Петрашевского

Знакома ли вам такая ситуация? Ребенок хочет сам завязать шнурки на ботинках, старательно продевает одну петельку в другую, но мама бросается к нему со словами: "Ка-

кой ты копуша!" — и все делает за него. Малыш спорит, настаивает на своем, ведь для него это способ самоутверждения! А ему навязывается тот ритм, который удобен взрос-



лым. Если такое нетерпение родители будут проявлять постоянно, то ребенку неизбежно придется подстраиваться под ритм, который ему не свойствен.

Теперь вспомните себя подростком. Вам надо было сделать уроки, вытереть пыль или вымыть посуду, а хотелось еще и почитать, и погулять со сверстниками. Если вы выполняли обязанности по дому очень быстро, чтобы выкроить время на свои радости, бабушка была недовольна: "Ты все делаешь тяп-ляп. Смотри, как надо". Опять ритм действий навязывался со стороны.

Подрастая, человек приучается выполнять любую работу с той скоростью, которую одобряют те, от кого он зависит. Сначала родители и учителя, позже — начальник. Медлительному от рождения приходится суетиться, и несвойственный ему ритм нередко приводит к ошибкам. И наоборот, быстрого от природы часто вынуждают "притормаживать", из-за чего он может потерять интерес к делу.

Все мы очень разные. Есть "люди-спринтеры", а есть и "тихоходы", но результаты нашей деятельности зависят не от этого. Они наиболее успешны, когда ритм жизни соответствует нашим наклонностям.

В психологии принято выделять четыре типа темперамента — холерики, сангвиники, флегматики и меланхолики. Для каждого из этих типов характерна определенная скорость психических реакций. Но в чистом виде холериков или меланхоликов можно увидеть разве что в водевиле, а в жизни встречаются различные комбинации темпераментов. В сочетании с индивидуальными чертами характера это дает массу вариаций. Один человек медленно

двигается, но быстро соображает, у другого на все моментальная реакция, но она не отличается глубиной. Третий всегда медлителен, но основателен и надежен. Каждый из этих людей может с успехом реализовать свои способности и чувствовать себя счастливым.

Но при тесном общении очень важно, чтобы скорость реакций совпадала. Достаточно сказать, что большинство разводов происходит именно из-за несоответствия ритмов. Я не раз встречала такие пары: один из супругов спокоен, медлителен, у другого реакции резкие, взрывные. Первый просто не успевает испытать те эмоции, которые уже пережил второй, и в результате у обоих остается ощущение непонятости, появляется раздражение.

Люди не часто задумываются над тем, в каком ритме комфортно жить и им самим, и их близким. Замедленные реакции обычно вызывают желание одернуть, привести в соответствие с собственным ритмом. Если же это не удастся, назревает конфликт. А ведь кроме личностных существуют еще и возрастные несовпадения: у детей — одни ритмы, у бабушек и дедушек — другие. Когда, не считаясь с этим, одни навязывают другим свой способ восприятия и скорость действий, то получается, что все живут в неестественных условиях.

В такой ситуации необходимо нащупать свой собственный ритм жизни. Слово "нащупать" в данном случае наиболее точно передает смысл того, что нам предстоит сделать. В течение жизни все мы меняемся, меняется и ритм, в котором нам комфортно жить. Значит, надо найти именно тот ритм, который будет наиболее подходящим для нас в



конкретный промежуток времени.

Как это сделать? Для начала постарайтесь осознать тот ритм, в котором вы сейчас живете. Это не так просто, ведь то, что привычно, — не замечаешь.

Понаблюдав за собой, ответьте на вопросы: комфортно ли вам жить в этом ритме? удобно ли принимать решения с такой скоростью, двигаться в таком темпе?

Именно через движение проще всего выяснить, подходит ли человеку данный ритм, насколько эта скорость для него естественна. Стоит лишь найти свой темп, как человек начинает ощущать радость — прежде всего от гармоничных движений. Возвращается утраченный интерес к жизни, и одно это способно изменить мир.

На своих тренингах я прежде всего предлагаю подвигаться под специально подобранную музыку, в которой сменяется много разных ритмов. Делать это надо с закрытыми глазами, чтобы легче было настроиться на движение, почувствовать его изнутри. Кто-то просто ходит под музыку, кто-то стоит на месте, разводя руки, а кто-то сразу начинает танцевать.

Однажды ко мне на тренинг пришел толстенький, кругленький и очень стеснительный человек. Было такое впечатление, что он не знает, куда деть руки и ноги. Но к концу занятия он так расслабился и осмелел, что рассказал о своей проблеме. Оказывается, раз в месяц он встречается с компанией друзей, но из-за стеснения никогда не танцует, сидит в углу и издали наблюдает, как танцует девушка, которая ему очень нравится.

На тренингах я никого не учу танцевать, это происходит само собой,

когда человек попадает в свой, комфортный для него ритм. Пройдя тренинг, толстячок научился так красиво двигаться, что у него появился новый, весьма привлекательный имидж. Даже походка у него стала танцующая, летящая. Однажды он примчался ко мне с огромным букетом цветов, и я подумала, что занятия помогли ему достичь чего-то важного в жизни. А случилось лишь то, что он ощутил вкус гармоничного движения и нащупал свой естественный ритм, в котором ему комфортно и интересно жить. В этом нет ничего удивительного, ведь движение — основа нашей жизни, и все психологические особенности человека проявляются через него.

Кстати, движения — это и своеобразный тест, по которому можно судить о личности в целом. Понаблюдайте, например, за жестами окружающих. Если движения рук (особенно кистей, которыми мы выполняем основную работу) четкие, завершенные, то с большой долей вероятности можно предположить, что человек умеет добиваться намеченных целей, он хорошо соразмеряет свои силы и всегда завершает начатое. Если же движения кистей размытые или суетливые, то это говорит о заниженной самооценке и связанных с нею психологических проблемах. Не менее информативна осанка — положение спины, головы.

Основательница танце-двигательной терапии американка Габриэлла Ротт придумала много простых и оригинальных упражнений, помогающих решать психологические проблемы. Некоторые из них я использую в своих тренингах. Например, упражнения, помогающие одновременно и продиагностировать



себя, и устранить найденные нарушения.

Делается это так. Мысленно поделите тело на семь зон: голова и шея — первая зона, плечи и лопатки — вторая, локтевые суставы — третья, кисти — четвертая, позвоночник и область таза — пятая, коленные суставы — шестая, ступни — седьмая. С каждой из зон может быть связана своя проблема: в этом случае в ней возникает напряжение, или, как говорят актеры, "зажим". По такому легко читаемому "рисунку напряжений" психолог может обнаружить личностные проблемы. На тренингах мы, исходя из этого же рисунка, определяем, какая из зон напряжена, и с помощью естественных ритмов избавляемся от зажимов. А вместе с зажимами исчезают и проблемы.

Попробуйте и вы сначала продиагностировать себя, а затем освободиться от зажимов.

Ритм, с которым двигаются голова и шея (1-я зона), — это показатель скорости мыслительных процессов. Плечи (2-я зона) "ответственны" за то, как человек несет на себе бремя жизненных забот. Если есть зажим в плечах, то, скорее всего, человек перегрузил себя взятыми обязательствами, возможно, невыполнимыми. Если неестественно двигаются локти (3-я зона), то человек либо слишком робок (тогда они прижаты к туловищу), либо, наоборот, слишком агрессивен (локти отставлены). Зажатость кистей (4-я зона) — признак неуверенности в себе, трудностей в достижении цели. Как правило, сексуально закомплексованные люди с трудом двигают тазом (5-я зона). Сгибанием коленей (6-я зона) мы начинаем шаг, и по рисунку этого движения

можно судить, насколько человек готов принимать изменения в жизни. Движения ступнями (7-я зона) — это способ освоения пространства, на которое человек претендует: кто-то осторожно ступает на носок, кто-то нажимает на пятку, некоторые наступают на край ступни и, к сожалению, гораздо реже человек спокойно и уверенно ставит ногу на всю ступню.

Итак, начните двигаться под музыку с закрытыми глазами. Сначала минут пять подвигайте головой и шеей, затем подключите другие части тела. Пусть в танце участвует все тело, но внимание надо концентрировать поочередно на каждой зоне. Определите, какой ритм для вас наиболее удобен, а какой наиболее привычен. Затем резко смените ритм и амплитуду движений. Проверьте, есть ли напряжение в мышцах или они достаточно расслаблены. Меняйте ритмы от самого медленного до самого быстрого, а движения — от широкой амплитуды до самой маленькой. В каких-то из этих сочетаний вы найдете те, которые наиболее комфортны и приятны для вас.

Это упражнение очень полезно в качестве первичной самодиагностики, выяснения возможностей тела. А потом то же самое упражнение становится способом для более глубокого самоисследования и лечения.

Вы, наверное, замечали, что один человек получает удовольствие от того, что за день много успел: выполнил несколько рабочих заданий, да еще цветы пересадил, пыль со всех шкафов вытер, в обеденный перерыв за булочками сбегал, коллег чаем напоил. Ему не стоит поручать длительную работу, она пока-



жестя ему рутиной и делает его несчастным. А другой, наоборот, любит методично, шаг за шагом осуществлять крупный проект, и ничто другое его не интересует — его не оторвешь от рабочего места. Кто-то может работать на конвейере и испытывать радость от совместной слаженной работы, а другой от этого заболевает. Обо всех этих склонностях можно догадаться по ритму движений.

Если вам нравятся широкие, размашистые движения, как бы "раскрывающие" тело, то вы, скорее всего, лидер по натуре. Включайте их в свой танец, и вы почувствуете необычную легкость в зажатых прежде суставах. Если вам более приятны мелкие быстрые движения или если вы любите скрещивать руки на груди, а не разводить их, то вам лучше заниматься не одним крупным делом, требующим упорства, а множеством мелких.

Уловив свой ритм, люди осмысленно меняют стиль работы, а иногда и саму работу. И в результате становятся и счастливее, и здоровее.

Габриэлла Ротт, изучавшая танцы разных народов, заметила, что в любых танцевальных движениях можно различить пять основных состояний: "женское" — округлость, плавность; "мужское" — напор, резкость; "легкое" — трепетность; "импровизационное" — хаотичность; "внутреннее" — минимум внешних проявлений. Исходя из этого, она придумала такое упражнение: человек максимально погружается в танец и "проживает" каждое из этих состояний, обращая внимание на то, какое из них доставляет ему удовольствие. Таким образом он определяет, какое самовыражение для него привычно, но неинтересно, а

какое ново, но приносит радость откровения себя.

Например, женщины, считавшие, что должны быть всегда мягкими, вдруг начинают получать радость от резких, энергичных движений. Это значит, что их натура требует "мужских" ритмов, что до сих пор они следовали не свойственному им стереотипу женственности. И наоборот, есть женщины мягкие, ранимые, которых жизнь заставила брать на себя мужские заботы. Танцуя, они предпочитают "женские" движения, и становится ясно, что грубоватость — всего лишь маска, которая не стала сутью. Танец в таких случаях помогает вернуться к своей истинной природе. Причем не умозрительно. Уже в самом движении человек обретает радость, и найденный в танце ритм становится стилем жизни.

Инструмент самообновления в танце-двигательной терапии — тело. Обычно мы уделяем ему слишком мало внимания, не слышим его сигналов, игнорируем их, надеясь, что все как-нибудь образуется. Мы считаемся со своим телом, лишь когда оно подает сигналы бедствия. Танце-двигательная терапия дает возможность прочувствовать малейшие его импульсы. Опираясь сначала на знакомые ритмы, человек ищет самые подходящие для себя, учится в них существовать, а затем осваивает новые возможности своего тела.

Каждый психолог старается помочь человеку осознать себя, свои особенности, свою индивидуальность, принять ее и научиться с успехом использовать. Именно это и делает человека счастливым. Добиваться гармонии можно разными методами. Движение — самый простой, приятный и демократичный из них.



Нина Мариненко,  
кандидат медицинских наук

САМО-  
ЛЕЧЕНИЕ

## Иногда хочется ходить на руках!



Фото Льва Яковлева

Чтобы все успеть, жизнь заставляет нас поторапливаться, и больше всего в этой спешке достается нашим ногам. Как они устают вечером, как "стонут"... А иногда так сильно болят, что хочется ходить на руках! Мы жалуемся, причитаем, однако нам все недосуг позаботиться о них. И такое равнодушие доставляет массу неприятностей: грубеет кожа на пятках, образуются трещины, отекают щиколотки, вырастают ногти, образуются мозоли... Но если уделить уходу за ногами хотя бы немного времени, то всего этого можно легко избежать.

Чтобы сохранить кожу на ногах здоровой, не ленитесь. Каждый вечер надо делать теплые ножные ван-

ны и смазывать ступни кремом. Помимо таких ванн, полезны ванночки с добавлением хвои или розмарина.



Делать их надо 2-3 раза в неделю.

Один раз в неделю нужно заниматься ногами более основательно: потереть загрубевшие места пемзой, привести в порядок ногти.

Улучшить кровообращение и повысить эластичность кровеносных сосудов ног помогают контрастные ванночки. Поставьте рядом два тазика: один с горячей, другой с холодной водой. Подержите ступни ног сначала в горячей воде (2 минуты), потом — в холодной (10 секунд). Чередуйте горячую и холодную воду несколько раз. Процедуру закончите холодной водой. После таких ванн хорошо разотрите ноги камфарным спиртом.

Усталость ног хорошо снимают ванночки с соленой водой или настоем смеси цветов ромашки, полевого хвоща и льняного семени (по 2 ст. ложки каждого компонента на 2 л кипятка).

Не забывайте регулярно делать массаж ступней. После ножной ванны хорошенько разомните каждую ступню, разгибая и сгибая подошвы. Затем разбросайте карандаши по полу и попробуйте их собрать пальцами ног — это отличное упражнение для восстановления подвижности и эластичности суставов. Походите по комнате сначала на носках, затем на пятках, потом на тыльной и внешней стороне стопы и, наконец, перекатываясь с пятки на носок. Отдохните. Ополосните ноги холодной водой. Насухо вытрите каждый палец. Нанесите крем на стопу и помассируйте ее, втирая его в кожу. Подняв ноги ступнями вверх, полежите на спине.

Большие неудобства доставляют трещины на пятках. Иногда они бывают такими глубокими, что больно наступать на ногу. При трещинах ре-

комендуют ванны с картофельными очистками. К хорошо вымытым картофельным очисткам добавьте горсть льняного семени, залейте водой и кипятите до загустения. — до консистенции густой каши. Опустите ноги в теплую кашу на 20 минут. Потом ополосните их и осторожно обрежьте кожу вокруг трещин. Трещины смажьте йодом.

Если у вас к вечеру отекают стопы, сделайте такой компресс. Перед сном смочите водой два лоскута из холщевой ткани, оберните ими ступни и нижнюю треть голени, сверху обмотайте шерстяной тканью или шарфами. (Вместо ткани можно использовать хлопчатобумажные чулки.) Компресс надо держать всю ночь. Такие компрессы надо делать ежедневно в течение двух недель. После этого стопы будут отекать значительно меньше. После повторного (через месяц) курса вы совсем избавитесь от отеков.

Многие жалуются на потливость ног. Мириться с этим нельзя — и не только из-за неприятного запаха. Пот разрыхляет кожу, делая ее доступной для проникновения болезнетворных микробов и грибков. При излишней потливости образуются потертости с пузырьками в области пальцев и пятки. Вот несколько советов, которые помогут вам избавиться от этого недостатка.

После мытья ног обрабатывайте подошвы и промежутки между пальцами детской присыпкой или сухим крахмалом. Перед сном делайте горячие ванночки с настоем дубовой коры. Еще более эффективны ванночки с отваром из смеси дубовой коры, зверобоя и корневища змеи-вика, взятых в равных долях. 2 ч. ложки измельченной смеси залейте двумя стаканами кипятка, кипятите



10 минут, остудите, процедите и добавьте в отвар 2 ст. ложки 6%-ного уксуса.

Хороший результат дает и такой метод: перед сном вымойте ноги, присыпьте кожу мелко истолченной дубовой корой, наденьте носки и не снимайте их до утра. Утром ополосните стопы прохладной водой.

При грибке кожа шелушится, между пальцами появляются красноватые мокнущие очаги, а на подошвах — пузырьки, вызывающие сильный зуд, ногтевые пластинки мутнеют, утолщаются, начинают крошиться. При появлении таких признаков воспользуйтесь риодоксоловой мазью (0,5%), которая продается в аптеках. Эта мазь хорошо лечит начальную форму грибковых поражений и является хорошим профилактическим средством.

Образующиеся на стопах мозоли доставляют много беспокойства. Чтобы их удалить, делайте горячие мыльно-содовые ванночки (1-2 ч. ложки пищевой соды на 1 л мыльной воды). Время процедуры — 20 минут. После ванночки осторожно соскоблите ороговевшую кожу маникюрной теркой или пемзой. Смажьте мозоль мозольной жидкостью или наложите на нее мозольный пластырь так, чтобы он закрывал только поверхность мозоли, не касаясь здоровой кожи. Когда мозоль побелеет, ее вновь распаривают в мыльно-содовой ванночке и соскабливают.

Можно применять ванночки с настоями коры дуба, чистотела, череды, добавляя соду в указанной выше пропорции. После этих ванночек мозоли смазывайте крепким раствором марганцовокислого калия или 5%-ной настойкой йода — 2-3 раза в день.

Большие неприятности доставляет вросший ноготь. Чаще всего это случается с ногтем большого пальца. Как правило, ногти врастают из-за того, что их неправильно стригут или носят тесную обувь. У пожилых людей, имеющих на ногах "косточки", ноготь большого пальца, тесно прижатого к остальным, постоянно травмируется, и это тоже может стать причиной его врастания.

При врастании ногтя в окружающие его ткани появляется болезненность в области его уголков. Если вросший ноготь привел к воспалению окружающих тканей, они покраснели, появились сукровичные или даже гнойные выделения, надо обязательно обратиться к врачу, не прибегая к домашним процедурам.

Профилактика врастания ногтя сводится к следующему: правильно стригите ногти, не срезая уголков ногтевой пластинки, чтобы их края выступали за ногтевой валик; не носите тесную обувь. При "косточках" кладите поролоновые прокладки между большим и вторым пальцем, чтобы при ходьбе не травмировался ноготь большого пальца.

Многие люди, особенно те, кто работает стоя, жалуются на боль и жжение в ногах, на расширение вен.

При варикозном расширении вен горячие ножные ванны и массажи противопоказаны. При этом заболевании нельзя носить обувь на высоком каблуке, сидеть, положить ногу на ногу. Все это отрицательно сказывается на состоянии вен. Полезно полежать полчаса со слегка поднятыми ногами, подложив под них подушку или валик. Лучше это делать каждый день. Предлагаем несколько специальных упражнений для укрепления стенок вен.

1. Лежа на спине, поднимайте ноги на 90°.
2. Лежа на спине, поднимайте ноги на 90°.
3. Лежа на спине, поднимайте ноги на 90°.
4. Лежа на спине, поднимайте ноги на 90°.
5. Лежа на спине, поднимайте ноги на 90°.



1. Лежа на спине, поочередно поднимайте каждую ногу на  $90^\circ$ .

2. Лежа на спине, имитируйте езду на велосипеде на протяжении минуты.

3. Лежа на спине, положите руки на пояс и медленно поднимите ноги на  $90^\circ$ . (Это упражнение полезно и при гипотонии.)

4. Лежа на спине, разводите и сводите поднятые на  $45^\circ$  ноги ("ножницы").

5. Лежа на животе, обопритесь кулаками об пол у бедер. Поочередно поднимайте то левую, то правую ногу вверх на  $50-60^\circ$ .

Еще одно серьезное заболевание ног — подагра. При этом заболевании образующиеся в избытке соли мочевой кислоты (ураты), откладываются в суставах, хрящах и сухожилиях. А начинается заболевание чаще всего острой болью в суставах большого пальца стопы, вызванной отложением в них кристаллов мочевой кислоты.

Как показывают наблюдения, подагрой страдают люди, употребляющие преимущественно высококалорийную пищу с преобладанием продуктов животного происхождения. Дело в том, что одним из источников мочевой кислоты в организме являются так называемые пуриновые основания, содержащиеся в животных белках. При обильном поступлении пуринов с пищей повышается содержание мочевой кисло-

ты в крови, и она начинает в виде кристаллов откладываться в тканях, вызывая болевые приступы.

В лечении подагры важнейшее значение имеет правильная диета, которая способствует уменьшению в организме количества мочекислых соединений, в том числе мочевой кислоты. Из пищи должны быть исключены печень, почки, мясо молодых животных, жирные сорта мяса и рыбы, копчености, консервы. Разрешается лишь 200-300 г нежирного отварного мяса в неделю. При варке мяса почти половина содержащихся в нем вредных соединений переходит в бульон. Поэтому от мясных бульонов также надо отказаться.

Следует ограничить потребление поваренной соли до 5 г в сутки. Придется исключить из пищи и те

жиры, которые замедляют выведение из организма мочевой кислоты, — свиной и бараний. Используйте вместо них топленое и растительное масло, но также в ограниченном количестве. Пуриновые основания содержатся и в таких продуктах, как горох, фасоль, цветная капуста, шоколад, кофе, какао, щавель, шпинат. Эти продукты следует

сильно ограничить или совсем от них отказаться.

Проводите один раз в неделю разгрузочный день: овощной — до полутора килограммов овощей в любой кулинарной обработке, тво-





рожный — 500 г творога и 0,5 литра кефира или целиком кефирный день, яблочный, тыквенный. Имейте в виду, что при подагре нельзя голодать, так как уровень пуринов за счет распада собственных белков сразу же возрастет. Голодание не только может свести на нет ваши стремления к улучшению здоровья, но и ухудшить его.

В комплекс лечения подагры рекомендуют включать лекарственные растения. Ранней весной можно использовать березовый сок — его надо пить по стакану 3 раза в день. Полезны и березовые почки. 5 г сухих почек залейте стаканом воды и прокипятите на слабом огне под крышкой. Отвар следует настоять, процедить и пить по  $\frac{1}{3}$  стакана через час после еды.

Не забывайте и о таком замечательном продукте, как ягоды брусники. Употребляйте их в любом виде — свежими, мочеными, в виде варений и джемов. Из листьев брусники, собранных вами или купленных в аптеке, готовьте настой по классической прописи: 1 ч. ложку сухих листьев залейте  $1\frac{1}{2}$  стакана кипятка, настаивайте 40 минут и после процеживания пейте по  $\frac{1}{3}$  стакана за час до еды.

Есть и другие растения, которые помогают при подагре, — вереск обыкновенный, буквица лекарственная, будра плющевидная. При использовании трав в лечении подагры старайтесь их чередовать через каждые 3-4 недели.

Уход за ногами необходим даже тогда, когда вам кажется, что они у вас в полном порядке. Это дело непростое. Если проявить терпение, то вы вскоре перестанете чувствовать боль и тяжесть в ногах и ходить на руках вам больше не захочется.

С тех пор как в 1983 году австралийские исследователи Робин Уоррен и Барри Маршал открыли микроб, названный пилорическим хеликобактером (он обозначается английской аббревиатурой *Hp*), проблема заражения им не перестает волновать ученых. Ей посвящено, пожалуй, не меньше работ, чем проблеме СПИДа. Почему же *Hp* привлек к себе такое внимание исследователей?

Дело в том, что этот микроорганизм несомненно играет роль в возникновении и развитии хронического гастрита и язвенной болезни — самых распространенных заболеваний органов пищеварения. Так, язвенной болезнью страдает 10% населения планеты, гастрит наблюдается у 70-80% жителей развивающихся стран и у 20-30% — в развитых странах. Такая разница объясняется уровнем культуры питания.

Изучение проблемы хеликобактера помогло медикам по-новому взглянуть на механизм формирования этих заболеваний, их диагностику и лечение.

### Как защищается *Hp*

Хеликобактер похож на палочку со жгутиками. Этими жгутиками он прикрепляется к слизистой оболочке желудка. Но микроб этот не настолько патогенный, как, скажем, дизентерийная палочка или возбудители иных острых кишечных инфекций, поэтому проникновение его в организм остается незамеченным. Лишь в редких случаях, когда человек употребляет в пищу недоброкачественные продукты, обсемененные целыми колониями микроба, у



Анатолий Ильченко,  
доктор медицинских наук

НАУКА

## МИКРОБ «В ШУБЕ»



Фот. Виктор Ахлюстов

него может развиваться расстройство по типу пищевого отравления.

К счастью, во внешней среде *Нр*

неустойчив. А вот приспособляемость его к условиям внутренней среды организма просто уникальна.



Благодаря ей он в течение многих лет, никак себя не проявляя, живет в организме, исподволь оказывая на него разрушительное вредоносное воздействие. Несмотря на то, что ведущая роль в развитии хронического гастрита и язвы двенадцатиперстной кишки принадлежит хеликобактеру, нельзя забывать и о других факторах, способствующих формированию этих заболеваний, — неправильном питании, неумеренном потреблении алкоголя, приеме повреждающих слизистую лекарственных препаратов, курении, стрессах и т.д.

Итак, попадая в организм через рот, хеликобактер успешно проходит первый "заслон" природной обороны — слой густой слизи, устилающей оболочку желудка. Он воздействует на нее особыми разжижающими ферментами. Прикрепляясь жгутиками к рецепторам клеток слизистой оболочки, микроб выделяет другой специфический фермент, подавляющий местный иммунитет, в результате чего ослабляются защитные функции клеток.

Выживает он и в условиях высокой кислотности желудка, которая служит непреодолимой преградой для множества других вредных микроорганизмов. Преодолеть этот барьер хеликобактеру помогает способность перерабатывать мочевины (уреазу), содержащуюся практически во всех продуктах питания, — *Нр* извлекает из нее питательные для себя вещества. Как известно, при расщеплении мочевины образуется аммиак, имеющий щелочной показатель. Микроб защищается от кислотной среды этим аммиачным "облачком", чувствуя себя в нем весьма комфортно, словно в плотной шубе. Удобно "устроившись" (как пра-

вило, в своем "излюбленном" месте — выходном, или антральном, отделе желудка), микроб постепенно воздействует на клетки слизистой, что со временем приводит к нарушению функций органа.

Развитие обусловленного хеликобактером патологического процесса, например хронического атрофического гастрита, происходит в течение десятилетий. Итог этого процесса — снижение кислотности желудка и истончение слизистой оболочки с образованием на ней атрофических участков.

### На новом месте

Совершая разрушительную работу в желудке, *Нр* одновременно стремится захватить другие "позиции". Теперь его задача — обустроить новый "инкубатор" по соседству, а именно в двенадцатиперстной кишке.

Но ее эпителий существенно отличается от эпителия желудка, и микробу не за что зацепиться своим хвостом-жгутиком. Как же он приспособляется к жизни в двенадцатиперстной кишке?

Современные исследования помогли пролить свет на эту проблему. Оказалось, что хеликобактер, для того чтобы закрепиться на слизистой оболочке двенадцатиперстной кишки, изменяет ее в соответствии со своими потребностями. И вот каким образом.

Жизнедеятельность *Нр* в антральном отделе желудка, как уже было сказано, приводит к формированию хронического вялотекущего гастрита. В этот процесс вовлекаются и находящиеся здесь специфические G-клетки, ответственные за выработку гормона гастрина, который стимулирует образование соляной кислоты. Очень точный меха-



низм обеспечивает ее самое интенсивное выделение именно в тот момент, когда пища поступает в выходной отдел желудка.

Под воздействием микроба G-клетки приходят в постоянное возбуждение, и соляная кислота начинает выделяться непрерывно. Доказано, что у язвенника она выделяется круглосуточно, даже в ночное время, и неvroгенные факторы, как выяснилось, далеко не всегда являются главной причиной этого процесса.

Соляной кислоты отходит так много, что она из желудка начинает попадать в двенадцатиперстную кишку. Клетки слизистой оболочки кишки, пытаясь защититься, видоизменяют кишечный эпителий на желудочный. И через какое-то время в двенадцатиперстной кишке появляются очажки желудочной структуры. Это и требовалось хитроумному микробу! Хеликобактер переселяется на новое место жительства — в двенадцатиперстную кишку — и постепенно формирует там язву.

Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки (сегодня она встречается значительно чаще, чем язва желудка) проявляется повышением кислотности, изжогой, диспепсическими расстройствами, нарушением моторики кишечника. Боли для нее характерны далеко не всегда, и поэтому ранняя диагностика заболевания затруднена. Тем более что развивается язва зачастую на фоне полного здоровья, в молодом возрасте. И, к сожалению, после периода "немного", бессимптомного, течения она нередко сразу проявляется резким и мощным осложнением, порой опасным для жизни — прободением или кишечным кровотечением.

## Методы лечения

Рассказанное мною, полагаю, убедительно доказало, насколько важны диагностика и лечение хеликобактериоза. К примеру, в западных странах антихеликобактерная проводится уже более десяти лет, благодаря чему значительно меньше пациентов стало обращаться к врачам по поводу обострения язвенной болезни.

За рубежом сегодня применяют простые и недорогие дыхательные тесты на наличие мочевины и аммиака в выдыхаемом воздухе. У нас таких тестов нет, и это вызывает сожаление, потому что нам мог бы принадлежать приоритет в исследовании этой проблемы. Ведь именно наш ученый, мой коллега по Центральному НИИ гастроэнтерологии, профессор И.М.Морозов еще в 1974 году впервые обнаружил этот микроб у больного язвенной болезнью, что дало материал для его докторской диссертации, но не стало, увы, достоянием мировой медицинской общественности.

У нас в стране для диагностики хеликобактериоза, как и в прежние годы, в основном применяется дорогой и достаточно трудоемкий метод исследования кусочка слизистой желудка или двенадцатиперстной кишки, взятого на биопсию при гастроэндоскопии. В принципе, такое обследование должны проводить в любой поликлинике. Но далеко не во всех лечебных учреждениях есть специальное оборудование для микробиологических исследований. Поэтому люди, чувствующие боль, неприятные ощущения или дискомфорт в желудке и кишечнике, должны добиваться направления в медицинские учреждения, где



такие исследования проводятся, например в наш институт. Кстати, москвичи могут пройти у нас такое обследование бесплатно по полису медицинского страхования, если они имеют направление из районной поликлиники.

Центральный НИИ гастроэнтерологии одним из первых в стране стал заниматься проблемой *Нр* и достиг в этом значительных успехов. В частности, за разработку современных методик диагностики и лечения хеликобактериоза Академия медицинских наук наградила группу наших ученых премией имени С.П.Боткина.

Эти методики сегодня широко применяются в нашей практике. Например, антихеликобактериозная терапия включает использование коллоидных препаратов висмута, которые подавляют активность микроба. В качестве антибактериальных средств применяются антибиотики (тетрацилин, амоксициллин, кларитромицин и т.д.). Кроме того, больным назначают препараты, блокирующие выделение соляной кислоты и нормализующие желудочную секрецию. Проведенные нашими специалистами клинические обследования показали, что применение такой методики лечения резко снижает и частоту рецидивов язвенной болезни.

**Девиз прежний:  
"Мойте руки перед едой!"**

В первую очередь лечение по этой методике должны проходить люди, страдающие язвенной болезнью и хроническим гастритом. По рекомендациям международной

Комиссии по изучению хеликобактериоза, лечиться следует и онкологическим больным, даже после проведенной операции, потому что *Нр* может вызывать и некоторые формы рака желудка.

Последняя конференция Комиссии внесла еще одно, на первый взгляд неожиданное, дополнение: антихеликобактериозную терапию необходимо проводить у близких родственников больных язвой двенадцатиперстной кишки. Как выяснилось, проникновение микроба в организм здорового человека нередко происходит через личные контакты с больным. В свое время главный гастроэнтеролог страны П.Я.Григорьев, предостерегая от реальной возможности такого заражения, даже свою статью в газете "Труд" назвал "Не целуйтесь с язвенными больными".

Профилактика хеликобактериоза тесно связана и с культурой питания. Как показали исследования, в большинстве случаев микроб попадает в организм человека или животного с недоброкачественными продуктами. Недостаточно проваренные или прожаренные мясо или рыба, некипяченое молоко — реальные пути заражения хеликобактером. Кроме того, источником заражения могут стать грязные руки, плохо помытая посуда, чужие столовые приборы и т.п.

Таким образом, лучшей профилактикой хеликобактериоза, как и других инфекционных заболеваний, остается соблюдение хорошо всем известных гигиенических норм приготовления и употребления пищи.

Центральный НИИ гастроэнтерологии:  
☎(095) 304-30-39 (регистратура)



# МНОГОЛИКИЙ РЕВМАТИЗМ

## РЕВМАТИЗМ

### ИЗВЕСТЕН

ОЧЕНЬ ДАВНО  
УЖЕ ЗА 4000 ЛЕТ  
ДО Н.Э. В КИТАЕ  
БЫЛИ ОПИСАНЫ

### МЕТОДЫ

ЛЕЧЕНИЯ ЭТОГО  
ЗАБОЛЕВАНИЯ

ПРИЕМ ЖАРО-  
ПОНИЖАЮЩИХ

### НАСТОЕВ

РАСТЕНИЙ,

ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ

И ПРИЖИГАНИЕ.

ТАКИЕ ЖЕ МЕТОДЫ

ПРИМЕНЯЛА

ДРЕВНЯЯ

ИНДИЙСКАЯ,

АМЕРИКАНСКАЯ

И ЕГИПЕТСКАЯ

МЕДИЦИНА.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

РЕВМАТИЗМА

КАК БОЛЕЗНИ

ВПЕРВЫЕ ДАЛ

ДИОСКОРИД,

ЖИВШИЙ

В I ВЕКЕ ДО Н.Э.

## Новый взгляд на старую болезнь

Длительное время к ревматизму относили лишь заболевания суставов — артриты и полиартриты. Называли его по-разному — ревматическая лихорадка, острый суставный ревматизм (болезнь Буйо). Лишь в 1788 году английский врач Питкер связал ревматизм с болезнями сердца

Понимание ревматизма только как суставного заболевания объяснялось тем, что симптомы поражения сердца в отличие от поражений суставов проявляются не сразу, а только спустя много лет после начала заболевания. Поэтому они и рассматривались как побочное, а не как основное проявление ревматизма. Такое понимание сохранялось до появления анатомических доказательств связи ревматического полиартрита с различными поражениями сердца, то есть до обоснования ревмокардита (ревматического миокардита).

Работы французского ученого Буйо и русского ученого Сокольского изменили взгляд на ревматизм. Это заболевание стали рассматривать как особый вариант висцеральной (относящейся к внутренним органам) патологии, объединяющей поражения сердца и суставов. Кроме того, эти ученые обратили внимание на связь ревматического поражения сердца (эндокардита, перикардита) с развитием пороков сердца.

В настоящее время ревматизм считается системным воспалительным заболеванием соединительной ткани с преимущественным поражением сердца. В его развитии большую роль играют повторные стрептококковые инфекции, главным образом ангины.



## Разные формы заболевания

За ревматизмом не случайно утвердилось определение "многоликий" — он может проявляться в разных формах. Одна из них — острый суставный ревматизм (ревматический полиартрит), при котором опухают и становятся болезненными суставы, чаще всего крупные: коленные, локтевые, голеностопные, повышается температура тела.

Такая форма заболевания отличается недолговременностью, летучестью. Несмотря на острое течение, воспаление суставов через сутки-трое проходит, не оставляя следа на суставах. Этим ревматический полиартрит отличается от ревматоидного артрита, который, наоборот, дает осложнения в виде стойких суставных дефектов.

Поскольку ревматизм долгое время рассматривали как суставное заболевание, то к нему относили ряд других болезней с симптомами поражения суставов. Основоположник отечественной ревматологии академик А.И.Нестеров уточнил классификацию ревматических заболеваний, выделив еще одну форму болезни, когда артриты и полиартриты протекают подобно первичному суставному ревматизму: с припухлостью суставов, плохим самочувствием, повышением температуры тела. Эту особую группу болезней он назвал инфекционно-аллергическим синдромом. Главное их отличие от ревматизма в том, что они не дают осложнения на сердце в виде порока сердца. А ревматизм всегда поражает сердце. Про него говорят: "Ревматизм лижет суставы, но кусает сердце".

Продолжая разговор о многоли-

ком ревматизме, необходимо отметить, что при этом заболевании возникают симптомы неблагополучия и со стороны других органов и систем. В частности, наблюдаются ревматические поражения нервной системы — полиневриты. Проявляются они по типу вегетативных нарушений летучими болями по ходу нервов, чаще всего в конечностях, при этом неприятные ощущения возникают не только при движении, но и в покое. У больных отмечается повышенная потливость, лабильность пульса, колебания артериального давления. Больные излишне беспокоятся по поводу своего состояния. Из-за этого у них появляется одышка, и они начинают испытывать неприятные ощущения в области сердца, хотя их сердце может быть совершенно здоровым. Истинное ревматическое поражение нервной системы, так называемая "малая хорея", встречается преимущественно у детей и проявляется подергиваниями конечностей, изменением мимики, которые исчезают во время сна. Эта форма ревматизма легко поддается противоревматической терапии.

Встречаются и кожные проявления ревматизма. На коже, чаще в области пораженных суставов, нередко появляются ревматические узелки — плотные, величиной с горошину, безболезненные образования. Возможно образование так называемой кольцевой эритемы, при которой на коже (чаще всего ног или рук) возникают покраснения в виде кольца. Иногда наблюдается узловатая эритема — багровые пятна на коже. Эти покраснения нестойкие и быстро исчезают. При ревматизме могут появляться и кожные сыпи, крапивница, но они



могут быть не связаны с ревматизмом, а быть проявлением аллергической реакции. Для диагностики ревматизма существенным признаком может быть лишь кольцевая эритема.

## Проблемы “стертых” форм

В последние годы острые формы ревматизма: с сильным воспалением суставов, высокой температурой, кожными проявлениями в виде кольцевой эритемы и т.д. — встречаются нечасто. Обычными стали стертые, вялотекущие формы заболевания, трудно диагностируемые клинко-лабораторными методами. Так же, как и острые формы, они приводят к порокам сердца. Поэтому особую важность приобретает своевременная диагностика активности ревматического процесса. Для такой диагностики применяются разные клинические и лабораторные методы. Однако пока еще нет ни одного специфического для ревматизма теста. Используемые в клинической практике биохимические показатели (лейкоциты, скорость оседания эритроцитов — СОЭ, С-реактивный белок, фибриноген, белковые фракции сыворотки крови и др.) не всегда отражают активность именно ревматического процесса, так как они свидетельствуют о любых проявлениях воспаления. Так, дисбаланс сывороточных белков, являющийся одним из ведущих признаков ревматических заболеваний, отмечается и при болезнях неревматического характера (гепатите, холецистите, сахарном диабете, туберкулезе, опухолях и т.д.). Поэтому при подозрении на ревмокардит большее диагностическое значение имеет сочетание лаборатор-

ных показателей: ускорение СОЭ (более 20 мм/час), увеличение противострептококковых антител, появление кардиальных антител. Но и этого недостаточно для выявления активного ревмокардита.

Многообразие клинических проявлений ревматизма, его течение и исход во многом зависят от состояния иммунной системы человека. Достижения в области клинической и теоретической иммунологии способствовали внедрению в клиническую практику новых, более информативных методов, позволяющих оценить состояние иммунитета. Это дает новые подходы к диагностике ревматизма, позволяет выявить его латентно протекающие (скрытые) формы на фоне минимальной активности процесса.

Ревматизм — болезнь коварная. Она может протекать скрыто, без болей в суставах и незаметно привести к пороку сердца.

Приведу два примера.

У больной К., 32 лет, в 1985 году был обнаружен первичный ревмокардит. После этого в течение шести лет ее состояние было вполне удовлетворительным. О пороке сердца она ничего не знала. В апреле 1991 года после острого фарингита появились одышка, учащенное сердцебиение, боли в сердце, общая слабость, у нее периодически повышалась температура. После всестороннего обследования в Институте ревматологии (биохимический анализ крови, ЭКГ, ФКГ и т.д.) были обнаружены признаки порока сердца.

Больной был поставлен диагноз: ревматизм, активная форма, возвратный ревмокардит, латентное течение, порок сердца, стеноз левого венозного отверстия, недостаточность митрального клапана.



Ревматический процесс у больной протекал скрыто, латентно и привел к формированию порока сердца. В стационаре у нее был выявлен активно протекающий ревмокардит. Болей в суставах у нее не было — ревматический процесс с самого начала локализовался в сердце. Противоревматическая терапия в комплексе с витаминами и антибиотиками значительно улучшила ее состояние.

А вот другой пример.

У больной Н., 33 лет, случайно, при медицинском обследовании, был обнаружен порок сердца, но на ее самочувствии это никак не сказывалось. Через семь лет после перенесенной ангины у нее появились боли в сердце, одышка. Она стала быстро уставать. В стационаре ей поставили диагноз: ревматизм, активная форма, возвратный ревмокардит, латентное течение, сочетанный митральный порок сердца. После антиревматического лечения ее самочувствие улучшилось, но через год у нее опять появились признаки нарушения кровообращения. Лечение только сердечно-сосудистыми препаратами эффекта не давало, и больная вновь была госпитализирована в клинику Института ревматологии. Под влиянием терапии (нестероидные противовоспалительные препараты, антибиотики, витамины, сердечные гликозиды и т.д.) ее состояние улучшилось.

У больной Н. ревматизм протекал скрыто, и латентно сформировался сложный порок сердца. Дальнейшее течение процесса проходило с минимальной степенью активности, но с нарастающей сердечно-сосудистой недостаточностью. Это случай латентно-декомпенсированного, устойчивого к сердечной и антиревма-

тической терапии ревмокардита.

Эти примеры показывают, что ревматическая атака может протекать без суставного синдрома как при первичном ревмокардите, приводя латентно к формированию порока сердца, так и при рецидиве болезни, вызывая развитие недостаточности кровообращения на фоне уже сформированного порока сердца.

В настоящее время острый миокардит встречается очень редко, что, по-видимому, связано с методами активного лечения ревматизма. Тем не менее при рецидивирующих формах ревматизма нередко развивается картина диффузного миокардита, протекающего менее остро, чем первичный миокардит, но с развитием медленно прогрессирующей сердечной недостаточности кровообращения, которая приобретает упорный характер. Весьма характерной особенностью недостаточности кровообращения при рецидивирующем ревмокардите является устойчивость к сердечным средствам, особенно если они применяются без антиревматической терапии. Подключение к сердечным средствам противовоспалительной антиревматической терапии дает более быстрый и стойкий эффект лечения.

### Лечение и профилактика

К сожалению, если ревматизм уже дал осложнение на сердце и порок успел сформироваться, вылечить его консервативно уже нельзя. Можно лишь приостановить течение процесса и добиться длительной ремиссии.

Лечение больных ревматизмом основано на комплексной медикаментозной терапии, включающей применение антибиотиков, проти-



вовоспалительных препаратов, а в особо сложных случаях (если очень высокая СОЭ) — и гормональных средств.

К сожалению, сейчас врачи стали меньше внимания уделять диагностике и лечению ревматизма, многие ориентируются на практику медицинских учреждений западных стран, где больных с пороками сердца принято лечить в кардиологических стационарах. Я как представитель классической школы ревматологии глубоко убеждена, что это неправильно. Больного с ревматическим пороком сердца нужно поддерживать не только кардиологическими средствами, но и специфической противоревматической терапией.

Такие больные нуждаются в регулярном противорецидивном антиревматическом лечении и должны обязательно состоять на учете у врача-ревматолога, а там, где его нет, — у участкового педиатра или терапевта.

Я не случайно упомянула педиатра-ревматолога. К сожалению, ревматизмом обычно заболевают в детском или подростковом возрасте.

Чтобы уберечь малышей от этого грозного заболевания, нужно внимательно относиться к лечению простудных и острых респираторных заболеваний, которые могут быть вызваны стрептококковой инфекцией. Ведь она, напомним, является основным фактором возникновения ревматического процесса. Правда, не единственным. Ведь ангины болеют практически все, но только у 2% детей, страдающих хроническими тонзиллитами, развивается ревматический процесс.

Заболевание ревматизмом тесно связано с наследственной предрасположенностью к этому заболе-

ванию, существующей в семье. Ревматизмом могли болеть родители, бабушки, дедушки...

Помимо наследственности, большую роль в возникновении ревматизма играют стрессы, плохой уход за ребенком, неустроенный быт — словом, все, что способствует снижению естественного иммунитета детского организма.

Что можно противопоставить этим факторам? Прежде всего, разумное систематическое закаливание ребенка. Опыт показывает: даже в тех случаях, когда в семье есть наследственная предрасположенность к ревматизму, дети вырастали здоровыми, если их закаляли с раннего возраста.

В качестве профилактики простудных заболеваний и ангин в весенне-осенний период надо проводить витаминотерапию. Исключительную роль в поддержании иммунитета играют витамин С и бета-каротин. Полезно давать детям настой шиповника, который помимо витамина С содержит рутин, укрепляющий стенку сосудов, или аскорутин. При первых признаках простуды, например при насморке, хороший эффект дает "иммунал", созданный на основе травы эхинацеи обладающей не только противовоспалительным, но и иммунноукрепляющим действием.

Ну а тем, кто перенес в детстве ревматические атаки и страдает ревмокардитом, не следует отчаиваться. Как показывает наш врачебный опыт, динамическое наблюдение за больными, страдающими ревматизмом, своевременное лечение и проведение профилактики значительно улучшают их состояние, и больные могут быть трудоспособными.



# ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ

Как приятно после утомительного рабочего дня лечь в теплую или прохладную ванну и понежиться в душистой пене, а потом выйти из воды отдохнувшим и бодрым. А между тем ванна может не только взбодрить дух и тело, но и вылечить

Гидротерапия известна с древнейших времен, и забыли мы о ней совсем незаслуженно. Это очень простое, эффективное, а главное, приятное средство исцеления от многих недугов.

Возможности гидротерапии весьма широки. Надо лишь помнить следующее.

- ♦ Можно принимать холодные (до 20°C), прохладные (20-33°C), индифферентные (34-37°C), теплые (38-39°C) и горячие (от 40°C и выше) ванны.

Холодные и прохладные ванны тонизируют организм, стимулируют работу нервной системы, сосудов и сердца, нормализуют обмен веществ и повышают артериальное давление.

Теплые и индифферентные ванны расслабляют мышцы, уменьшают боль, успокаивают, улучшают сон и снижают артериальное давление.

Горячие ванны расслабляют, повышают потоотделение, стимулируют обмен веществ, снижают артериальное давление.

Продолжительность теплых и индиффе-

рентных ванн — 10-20 минут; холодных, прохладных и горячих — 3 минуты.

- ♦ Лечебные ванны, как правило, принимают 2-3 раза в неделю в течение месяца.

- ♦ Перед ванной следует выполнить несколько интенсивных физических упражнений, чтобы разогреть тело, затем принять душ, используя мыло. После ванны не ополаскиваются, а просто промокают тело махровым полотенцем.

- ♦ В ванне лежат, слегка повернувшись на правый бок, чтобы область сердца выступала над поверхностью воды.

- ♦ Гидротерапию никогда не проводят непосредственно перед едой и в течение часа после нее.

Особое внимание в гидротерапии уделяется травяным ваннам.

В основном все ванны с настоями трав готовятся одинаково. Можно

взять одну траву или составить на свое усмотрение целый букет из трав. В среднем для ванны требуется 100 г сухой или 600 г свежей травы. Растения заливают литром холодной воды, доводят

ТЕМПЕРАТУРУ ВАННЫ  
МОЖНО ДЕЛАТЬ  
РАЗЛИЧНОЙ  
В ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ ТОГО,  
ЧЕГО ВЫ СТРЕМИТЕСЬ  
ДОБИТЬСЯ



до кипения, настаивают час в теплом месте, затем процеживают и выливают в наполненную чистой водой ванну. Длительность процедуры зависит от того, какой температурный режим вы предпочитаете: холодный, теплый или горячий.

Итак, какие же ванны и при каких заболеваниях можно принимать дома?

□ Ванны с настоем ромашки, крапивы, душицы, череды и чистотела повышают жизненный тонус организма, его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, делают кожу более эластичной.

□ Ванны с настоем дубовой коры обладают противовоспалительным и вяжущим действием. Их рекомендуют при заболеваниях кожи и варикозном расширении вен.

□ Тимьяновые ванны улучшают общий обмен веществ в организме, успокаивают нервную систему. Показаны при неврозах, неврастении и бессоннице.

□ Ванны с добавлением настоя валерианы полезны тем, кому нужно успокоить нервы, избавиться от синдрома хронической усталости, снизить давление.

□ При болезнях печени, желчного пузыря и поджелудочной железы показаны шалфейные, мятные и хвойные ванны, но они готовятся несколько иначе, чем описано выше.

**Шалфейные ванны.** 500 г травы шалфея залить 3 л крутого кипятка. Настаивать 3 часа. Настой влить в ванну с температурой воды 36°C.

Курс лечения шалфейными ваннами — 10 ванн по 10 минут ежедневно.

**Мятные ванны.** 300 г сухой мяты залить 5 л кипятка. Настаивать 2-3 часа, затем настой вылить в ванну.

Оптимальная температура воды — 36-37°C.

Курс лечения — 10 ванн по 10-15 минут через день.

**Хвойные ванны.** 100 г хвои ели, сосны или кедра залить 5 л кипятка и настаивать 5 часов. Вылить настой в ванну. Температура воды — 36-37°C.

Курс лечения — 10 ванн по 10-15 минут через день.

Хвойные ванны также успокаивают нервную систему и нормализуют сон. Полезны они и тем, у кого слишком напряженная умственная работа, кто связан с компьютером, занимается проектированием, общается с большим числом людей.

□ Если же у вас избыточная масса тела и вы хотите похудеть, вам помогут ванны, способствующие нормализации веса, — соляная и с отваром татарника.

**Соляная ванна.** Ванна готовится из расчета: 1 кг поваренной соли на 100 л воды. Температура 36-37°C. Курс лечения — 10 ванн по 10 минут через день.

Надо отметить, что соляные ванны, помимо эффекта похудения, обладают болеутоляющими свойствами, а также помогают при аритмии сердца, болезнях суставов и позвоночника.

**Ванна с отваром татарника.** 250 г травы татарника залить 1 л кипятка, настаивать 10-15 минут, процедить и вылить в ванну с температурой воды 36-37°C. Такую ванну можно принимать ежедневно по 15-20 минут.

Ванна с отваром татарника усиливает обмен веществ в организме, способствует быстрому выведению шлаков, исчезновению целлюлитных отложений.

Помните: для водно-травяных процедур пригодна лишь эмалированная ванна.



## Чего не хватает ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

Интерес к проблеме гипотиреоза у меня появился после одной истории, произошедшей с моей подругой. У нее вдруг начала быстро расти миома матки, которая несколько лет ее не беспокоила. Обычно в таких ситуациях врачи настаивают на безотлагательной операции. Людмила же не хотела удалять матку и пыталась лечиться

Стремясь ей помочь, я стала узнавать о новых методиках лечения миомы, договаривалась о консультациях разных специалистов. Каждый назначал свой метод, но ни один из них положительного результата не дал, и Людмиле пришлось сделать операцию. А через несколько месяцев она пожаловалась мне, что у нее начали выпадать волосы, слоиться ногти и стала одолевать сонливость.

Размышляя о том, куда вновь направить подругу, я вспомнила о враче-эндокринологе, кандидате медицинских наук Л.В.Никитиной, выступавшей на страницах нашего журнала.

Лариса Васильевна сразу же направила Людмилу проверить уровень гормонов щитовидной железы. Он оказался ниже нормы, что подтвердило результаты предварительно проведенной Никитиной иридодиагностики, которая выявила у моей подруги гипотиреоз — снижение выработки гормонов щитовидной железы.

— Заболевания щитовидной железы развиваются, когда организму не хватает йода, необходимого для

синтеза ее гормонов, — сказала нам Лариса Васильевна. — Самой распространенной патологией является увеличение размеров железы при сохранении ее функции, так называемый эутироидный зоб. Он возникает потому, что железа, стремясь компенсировать дефицит йода, начинает разрастаться, увеличивая число своих клеток.

Никитина пояснила, что йод не синтезируется в организме и поступает в него только с пищей. Особенно много его в морской рыбе, водорослях и других морепродуктах. Чтобы усвоиться, йод должен обязательно связываться с молекулами белка. В таком виде он и поступает в щитовидную железу. Поэтому белковая пища должна присутствовать в питании.

В России, за исключением ее приморских областей, содержание йода в почве и воде и, следовательно, в продуктах питания недостаточно. Суточная норма йода составляет 100-150 мкг. Мы же потребляем его в десятки раз меньше: мало едим морской рыбы и морепродуктов, в по-



следнее время стали меньше есть мясных и молочных продуктов. Часто в нашей пище не хватает витаминов, что также приводит к снижению синтеза йода. То есть у нас традиционно низкий уровень йода в организме.

В условиях России небольшое увеличение щитовидной железы даже стали считать нормой. Такое увеличение может сохраняться годами, не давая о себе знать. А вот прогрессирующий рост железы сразу же проявляется разными патологиями, поскольку от нормальной работы щитовидной железы зависит здоровье всего организма: ее гормоны оказывают влияние на функции нервной системы, сердца и сосудов, на кровообращение и обмен веществ, на процесс роста и интеллектуальную деятельность человека.

— Но у Людмилы ведь щитовидка не увеличена, — заметила я.

— Иногда щитовидной железе просто не из чего строить новые ткани, и потому у некоторых людей гипотиреоз протекает без ее увеличения. В зависимости от того, насколько снижен уровень гормонов, и проявляются различные симптомы. Выпадение волос, ломкость ногтей, сухость кожи и сонливость — это типичные признаки гипотиреоза. Кроме того, при гипотиреозе может опухать лицо, грубеть голос из-за отека голосовых связок, появляться излишняя полнота.

— Но почему же у меня до операции не было никаких симптомов? — спросила Людмила.

— Щитовидная железа очень страдает от плохой экологии, от нервных стрессов. Операция, по-видимому, и стала для вас таким стрессом, тем более, что с наркозом в организм поступили токсичные веществ-

ва. К сожалению, гинекологи не лечат миому малых размеров, а при ее росте сразу же направляют женщину к хирургу. Как вы, Людмила, сказали, у вас до операции была гиперэстрогения. Если бы гинеколог направила вас на консультацию к эндокринологу, то, отметив избыток гормонов яичников, он сразу бы предположил, что у какого-то другого органа эндокринной системы имеется недостаток гормонов. Чаще всего это бывает у щитовидной железы. Я думаю, у вас давно развивался гипотиреоз, на этом фоне и стала расти миома.

Продолжая тему, Никитина объяснила, что у женщин щитовидная железа подвергается большим испытаниям, чем у мужчин, и потому гипотиреоз и другие заболевания щитовидки у них встречаются чаще. Сильную нагрузку железа испытывает прежде всего во время беременности, причем с самых малых ее сроков. Ведь закладка щитовидной железы будущего ребенка происходит уже на сроке 4-5 недель, в 6-8 недель отмечаются признаки ее гормональной активности, а к 16-17 неделям она функционирует уже как самостоятельный орган.

Естественно, чтобы обеспечить нормальное развитие плода, а в дальнейшем — иметь полноценное грудное молоко для вскармливания ребенка, будущая мать должна удвоить потребление йода, этого ценного микроэлемента. Но женщины далеко не всегда заботятся об этом, и уже во время вынашивания ребенка у многих возникает увеличение размеров щитовидной железы — то есть формируется зоб.

К сожалению, этим неприятности не ограничиваются. При недостаточности йода, наличии зоба или сниженной функции щитовидной желе-



зы матери возможны нарушения в формировании мозга плода, которые могут проявиться как небольшим снижением интеллекта, так и тяжелыми формами кретинизма. Отклонения со стороны центральной нервной системы трудно выявляются на первом году жизни, когда еще не поздно восстановить функции с помощью правильного лечения. Вот почему, подчеркнула Лариса Васильевна, сегодня в роддомах крупных городов России введен обязательный анализ, по которому выявляют снижение функции щитовидной железы у новорожденных.

Но если патология вовремя не обнаружена, то это отрицательно скажется на умственной деятельности ребенка. Первый характерный признак снижения функции щитовидной железы у малыша — плохая память. В дальнейшем, в школьные годы, у ребенка могут наблюдаться замедленная реакция нервной системы, снижение способности воспринимать информацию, концентрироваться. Такие дети, кроме того, плохо растут. В период полового созревания у них возникают эмоциональные и психологические проблемы. К сожалению, подобных расстройств немало у ребятишек, живущих в йододефицитных регионах (а Москва и Московская область относятся к ним в первую очередь). Сейчас заболевания щитовидной железы среди эндокринных расстройств у детей занимают второе место после сахарного диабета.

К сожалению, нарушение функции щитовидной железы у молодых людей дает себя знать и в дальнейшей жизни. Для женщин заболевание щитовидной железы опасно тем, что оно может привести к бесплодию, выкидышам,

слабости родовой деятельности.

— А проявляется ли гипотиреоз у женщин старшего возраста и у мужчин? — спросила я Никитину.

— Да, конечно. Недостаточность функции щитовидной железы часто влечет за собой снижение иммунитета, что выражается, например, частыми простудными, острыми респираторными, бронхо-легочными заболеваниями. Она играет важную роль в развитии остеопороза, остеохондроза, артрита и других костно-суставных заболеваний, а также патологий сердечно-сосудистой системы. Дело в том, что, помимо тироксина и трийодтиронина, щитовидная железа вырабатывает еще один гормон — тирокальцитонин, который регулирует уровень кальция в костях и крови. При недостатке этого гормона кальций вымывается из костей, разносится с током крови по телу и откладывается в разных его участках, что становится причиной патологических изменений в позвоночнике, костях, суставах и сосудах. Атеросклероз, болезни дыхательной системы, позвоночника, суставов, как известно, беспокоят не только женщин. Но, как правило, с эндокринологией это не связывают — и напрасно. Больше того, если проанализировать течение некоторых заболеваний, в частности простатита, аденомы простаты, мастопатии, эндометриоза, миомы матки, то окажется, что у многих мужчин и женщин механизмом их «запуска» послужили гормональные сбои. По мнению некоторых исследователей, дефицит йода может играть роль и в возникновении некоторых видов рака.

Узнав от Ларисы Васильевны о значении щитовидной железы в регуляции всех обменных процессов, присходящих в организме, мы с



Людмилой, естественно, попросили ее рассказать о методах лечения гипотиреоза.

Людмила Васильевна отметила, что эффективность лечения во многом зависит от продолжительности заболевания, поэтому очень важно начать лечиться как можно раньше. При выраженной недостаточности функции железы обычно назначают синтетические гормоны, например эльтироксин, тиреотон, тиреокomp, которые помогают стабилизировать состояние больных и снять симптомы неблагополучия. Их, к сожалению, придется принимать постоянно, чтобы восполнять недостаточность естественных гормонов щитовидки. Правда, в солнечное время года, когда уровень естественных гормонов возрастает, дозы принимаемых препаратов можно уменьшить.

Если функция железы снижена не очень сильно, нехватку йода могут компенсировать биологически активные добавки, содержащие йод, ламинарию или ее самый богатый по йоду компонент альгинат натрия, а также фукусы и другие морские водоросли. Это, наконец, разнообразные витаминно-минеральные комплексы.

При дефиците йода большое значение имеет правильное питание. Чтобы поднять в организме уровень этого важного микроэлемента, надо регулярно есть продукты, содержащие йод: морскую рыбу, морепродукты, мясо, молоко, гречку и другие. Например, сухую измельченную ламинарию (морскую капусту) можно добавлять в блюда вместо соли.

Казалось бы, проблема нехватки йода в принципе решается. Почему же свыше 80% населения России не удается преодолеть йододефицит? Ответ Никитиной на этот вопрос был не очень утешителен. Оказывается,

йод, получаемый с пищей и биологически активными добавками, усваивается лишь в том случае, если человек не страдает желудочно-кишечными заболеваниями — гастритом, дисбактериозом, колитом и прочими. А в нашей стране людей с патологиями пищеварительного тракта не меньше, чем имеющих йододефицит. Поэтому лечение щитовидной железы надо начинать с восстановления функции органов пищеварения, на что, конечно же, потребуется много сил и времени...

— А ведь у меня с двадцати лет хронический гастрит, — вспомнила к слову Людмила, продолжавшая размышлять над причинами своей болезни.

Где же выход? По мнению Ларисы Васильевны, самым перспективным направлением является разработка фитолектиновых комплексов, которые многие ученые считают лекарством будущего. Не случайно во всем мире растет интерес к этим сложным гормоноподобным веществам. Их изучению в биологии отведено даже особое направление. Некоторые фитолектины обладают уникальной способностью связывать йод и доставлять его через кровь непосредственно к щитовидной железе.

На это свойство фитолектинов обратили внимание белорусские и украинские ученые. Чтобы помочь людям, у которых после чернобыльской катастрофы оказалась пораженной щитовидная железа, они создали лектиновый препарат "Щитовид", который дает хороший эффект. Это Лариса Васильевна отметила, наблюдая за несколькими пациентами, принимающими этот препарат. Сонливость и слабость, характерные для гипотиреоза, у них исчезли через неделю-две после начала приема. У од-



ной пациентки прекратился рост миомы.

После рассказа Никитиной мне захотелось подробнее узнать о лектинологии и о "Щитовиде". И вскоре меня познакомили с одним из его создателей — белорусским ученым кандидатом биологических наук В.М.Римшей. Вот что он рассказал.

Родоначальником лектинологии в бывшем Советском Союзе стала старшая коллега Владимира Михайловича — Евгения Львовна Голынская. Она посвятила этой науке всю жизнь. Ею написано множество работ по фитолектинам, проведены тысячи исследований в клиниках, разработан ряд методик их применения. Большой интерес, в частности, представляет "Портрет здоровья человека", — методика определения уровня иммунитета по лектиновым маркерам. Очень ценны и ее разработки по созданию лечебных средств. Евгения Львовна так ответственно относилась к этому, что не спешила налаживать выпуск препаратов даже после успешных клинических апробаций. Такой же подход и у продолжателей ее дела Владимира Михайловича Римши и доктора биологических наук, лауреата Государственной премии Украины Ирины Сергеевны Карповой, дочери Евгении Львовны. (Сама Голынская недавно ушла из жизни — сказала полученная на фронте контузия.)

При создании "Щитовида" ученые исходили из того, что фитолектины являются рецепторами к мембранам эритроцитов и потому сразу входят в кровотоки и воздействуют на органы. В "Щитовид" включены лектины, обладающие способностью восстанавливать мембраны клеток щитовидной железы при ее недостаточной функции, а также противодействовать ви-

русам и повышать иммунитет. Они вырабатываются из редкой бурой водоросли, растущей в теплых морях, которая к тому же содержит йод в хорошо усвояемой форме, а также из зеленого чая, смородины, мяты, душицы и других лекарственных растений.

Как показали исследования, проведенные на базе Минздрава Украины, Государственного научно-экспериментального центра лекарственных средств Украины, Украинской фармацевтической академии, НИИ эпидемиологии и микробиологии Белоруссии, препарат обладает высокой эффективностью. В частности, при лечении острой лучевой болезни у 69,3% пациентов нормализовалась функция щитовидной железы.

Процесс извлечения лектинов из растений очень непростой и дорогостоящий. Он осуществляется в Институте молекулярной биологии и генетики АН Украины под началом И.С.Карповой по разработанному ею методу. И в целом технология изготовления "Щитовида" весьма сложна, хотя по внешнему виду эта биологически активная пищевая добавка ничем не отличается от обычных травяных чаев в пакетиках. Поэтому создатели, опасаясь подделок, никому не доверяют ни одно из звеньев производства и распространения препарата, что и влечет за собой его высокую стоимость. Кстати, западные аналоги "Щитовида" стоят на целый порядок дороже.

Что я могу добавить в завершение нашей истории? Моя Людмила купила "Щитовид" и теперь надеется на его исцеляющее действие.

Консультации по поводу "Щитовида" можно получить по телефону (095)933-29-94

Одна  
глаук  
40 ле  
дал:



Сергей Демкин

ОФТАЛЬ-  
МОЛОГИЯ

# Бескровная операция при глаукоме



Фото Юрия Стрельца

Одна из самых распространенных глазных болезней пожилых людей — глаукома. Первые признаки этого заболевания могут появиться после 40 лет. Еще в начале прошлого века профессор А.А.Крюков предупреждал: «Глаукома, будучи предоставлена сама себе, всегда ведет к полной



потере зрения". А по данным Всемирной Организации Здравоохранения, именно глаукома является мировым лидером среди заболеваний, которые необратимо вызывают слепоту

Сегодня появилось много частных офтальмологических центров, которые предлагают чуть ли не в мгновение ока лучом эксимерного лазера исправить близорукость, астигматизм или дальнозоркость. Но вот лечить глаукому, судя по рекламным объявлениям, они не жаждут, хотя в этом нуждаются многие тысячи людей, у которых с каждым днем ухудшается зрение.

О причине такой избирательности частных фирм я решил спросить у ведущего хирурга Центрального отделения микрохирургии глаза Федерального управления "Медбиоэкстрем", кандидата медицинских наук Юрия Александровича Гусева, которого знаю уже не один год. В свое время в этом отделении мне успешно прооперировали оба глаза, избавив от быстро прогрессирующей катаракты, и с тех пор я не раз писал о замечательных врачах-офтальмологах, работающих здесь.

Это одно из немногих медицинских учреждений федерального подчинения, которым разрешено оказывать платные услуги гражданам. Желающих лечиться там немало. И для этого есть все основания: прекрасные специалисты, комфортные условия в стационаре, доступные цены на лечение. В клинике используются новейшие лекарственные препараты, применяются самые современные технологии. В этом я убедился на собственном опыте.

А теперь вернемся к глаукоме. Специалисты называют ее коварной, поскольку она развивается постепенно и незаметно, а когда чело-

век спохватывается, вернуть потерянное зрение бывает уже поздно. Между тем на рынке офтальмологических услуг в отношении глаукомы сложилось парадоксальное положение: есть устойчивый и, к сожалению, растущий спрос на ее лечение, а вот предложений куда меньше. "Почему?" — спросил я доктора Гусева в самом начале нашей беседы.

— Это вполне понятно. Лечение глаукомы проводится путем хотя и малотравматичной, но все же хирургической операции. А для этого у частных глазных центров нет соответствующих условий, поскольку делать ее нужно только в стационаре, — ответил Юрий Александрович.

Сегодня глаукома изучена медиками во всех деталях. Это хроническое заболевание, основным признаком которого является повышение внутриглазного давления. В передней части нашего глаза непрерывно циркулирует внутриглазная жидкость, которая выводится через сложную дренажную систему. Когда глаз здоров, в нем сохраняется равновесие между количеством образующейся и оттекающей жидкости и тем самым все время обеспечивается нормальное внутриглазное давление. Если же ее скапливается слишком много, давление повышается. В результате происходит сдавливание кровеносных сосудов, питающих сетчатку, радужку и зрительный нерв. Такой "голодный паек" вызывает постепенную дегенерацию тканей, а следовательно, и ухудшение зрения. В конце концов стойкое высокое внутриглазное давление может привести к атро-



фии зрительного нерва и слепоте.

Виновата в нарушении гидродинамического равновесия дренажная система, выводящая внутриглазную жидкость. Она включает в себя фильтрующую диафрагму во внутреннем углу передней камеры глаза и крошечные каналцы, по которым жидкость отводится в сосудистое русло. Исходя из этого различают две формы глаукомы: закрытоугольную и открытоугольную, отличающиеся своим

механизмом.

В первом случае болезнь возникает потому, что периферический отдел радужки закрывает угол передней камеры, затрудняя доступ жидкости к дренажной системе. Она скапливается в глазу, вызывая стойкое повышение внутриглазного давления. При открытоугольной

форме доступ к дренажной системе открыт, но сама она не способна полностью удалять вырабатываемую влагу. Это происходит, например, из-за того, что вследствие склеротических изменений сужаются каналцы, выводящие жидкость, или их устья, деформируя поры фильтрующей влаги диафрагмы.

Глаукома считается болезнью пожилых людей, но она может развиваться в любом возрасте. К группам риска относятся больные диабетом,

атеросклерозом и гипертонией, страдающие близорукостью, а также люди с наследственной предрасположенностью, то есть родственники больных глаукомой, поскольку чаще всего это "семейное" заболевание.

— Как это ни парадоксально, но то, что люди теряют зрение, пусть и не полностью, порой является следствием... успехов современной офтальмологии: появляется иллюзия,

### В Офтальмологическом центре

совместно с Центральным отделением  
микрохирургии глаза

Федерального управления медико-биологических  
и экстремальных проблем при Минздраве РФ  
проводятся:

- ♦ хирургическое лечение катаракты и глаукомы;
- ♦ исправление близорукости и астигматизма;
- ♦ лазерная хирургия, контактная коррекция;
- ♦ лечение заболеваний сетчатки и зрительного нерва;
- ♦ комплексная диагностика: бактериально-вирусный анализ, грибковый тест, проверка на демодекс, хламидийный анализ;
- ♦ лечение инфекционных заболеваний глаз: конъюнктивита, блефарита, хламидиоза, демодекса, герпеса.

☎ (095) 207-40-31, 207-46-81 (м. "Цветной бульвар")

☎ (095) 193-64-11, 196-08-86 (м. "Щукинская")

будто она может все. — говорит доктор Гусев. У человека ухудшается зрение, но к врачу он не идет. Считает, что видит все еще неплохо. Так что с лечением можно подождать. "Вон соседка или приятель почти совсем ослепли, им сделали операцию, и они теперь видят, как молодые", — нередко говорят больные с запущенной глаукомой.

Действительно, есть заболевания глаз, например та же катаракта, оперативное лечение которых поз-



воляет восстановить очень высокую остроту зрения. Но при глаукоме потеря зрения связана с необратимыми изменениями в зрительном нерве. И то, что уже потеряно, потеряно навсегда. Поэтому ни в коем случае нельзя тянуть с ее лечением. Помимо людей, входящих в группы риска, нужно обязательно проконсультироваться у врача тем, у кого в возрасте 35-40 лет появился зрительный дискомфорт, не устраняемый с помощью очков, а также всем людям старше 60-70 лет, даже если у них нет жалоб.

Есть целый ряд симптомов, которые свидетельствуют о заболевании глаукомой. Назову наиболее характерные из них. Во-первых, постепенное сужение полей зрения, сначала потеря периферического, а затем ухудшение и центрального зрения. Во-вторых, временное возникновение пелены перед глазом, появление радужных кругов вокруг источника света. Наконец, приступы резких головных болей, после которых затуманивается зрение. Боль может также возникать в самом глазу, надбровной дуге или виске. При этом иногда краснеет глазное яблоко.

Здесь я был вынужден прервать рассказ доктора Гусева о глаукоме. Дело в том, что, насколько мне известно, в подобных случаях многие больные по совету врача начинают закапывать в глаза пилокарпин, арутимол или окумол. Я спросил Юрия Александровича, помогают ли такие капли.

— Это полумера, которая глаукоме не лечит. Действие этих лекарственных средств направлено лишь на то, чтобы уменьшить секрецию внутриглазной жидкости. Причину болевлаги, то есть недостаточный отток влаги, они не устраняют. К тому же

длительное употребление капель негативно сказывается на глазных тканях, в частности на радужной оболочке, и вызывает сужение зрачка. Со временем наступает такой момент, когда никакие капли уже не помогают.

Чтобы сохранить зрение, глаукоме нужно лечить хирургическим способом.

Для этого одними из первых в России мы стали применять так называемую вискоканалостомию, малотравматичную операцию в тканях оболочки без проникновения в полость глазного яблока. Эта новейшая методика "бескровной хирургии" сейчас используется во всех ведущих офтальмологических центрах мира, поскольку прекрасно себя зарекомендовала.

Чтобы было понятнее, в чем ее преимущество, вкратце расскажу о ходе такой операции. Она начинается с того, что с помощью специального офтальмологического микроскопа (наш центр недавно приобрел самую лучшую его модель фирмы "Цейс") хирург очищает фильтрующую диафрагму особым алмазным лезвием, таким образом увеличивая ее "пропускную способность". Затем, чтобы расширить дренажные каналы, в них вводится специальная вискоэластическая жидкость. Она обладает свойством "вспухать" и за счет этого раздвигает стенки канальцев. В результате главный ("шлемов") канал расширяется в 7-10 раз, то есть восстанавливается его нормальный просвет. А сама эта жидкость в течение нескольких часов выводится через дренажные канальцы.

Кроме того, для увеличения оттока влаги вводится миниатюрный "фитилек" из пористого биоинерт-



ного материала на основе гидрогеля или коллагена. Он предназначен для того, чтобы дополнительно отводить внутриглазную жидкость в задний отдел, откуда она удаляется естественным образом через сосудистую сеть. А поскольку этот "фитилек" не подвержен склерозу, он в течение длительного времени надежно страхует глаз от повышения давления.

Такая щадящая операция совершенно безболезненна и не дает осложнений, что, к сожалению, не исключается, если глаукому лечат по старой методике с проникновением в полость глаза. К тому же после малотравматичной операции не бывает ухудшения зрения. Проводить ее можно одновременно с удалением катаракты независимо от возраста пациента.

И последнее, о чем я хочу сказать. Во время операции проводится общее обезболивание. Анестезиолог изучает историю болезни и подбирает соответствующие лекарственные средства для снятия стресса, а при необходимости — снижающие артериальное давление. В ходе самой вискоканалостомии с помощью операционного монитора ведется постоянный контроль состояния кровообра-

щения по пяти основным параметрам, так что неприятные неожиданности исключены.

Пациенты находятся у нас в стационаре всего 3-4 дня, и в этот период им обеспечиваются постоянное врачебное наблюдение и должный уход. А поскольку в нашем отделении работают и терапевты, мы принимаем больных без ограничения возраста, не отказываем инвалидам. У нас никто не останется без квалифицированной врачебной помощи, если она потребуется.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Печенка — очень важный орган, — говорит на экзамене студент медицинского института.

— Не печенка, а печень, — поправляет профессор. — Но у вас в билете вопрос о селезенке.

— Селезень — очень важный орган...



— Доктор, это вы мне после аварии голову пришивали?

— А что, плохо пришита?

— Да нет, шов хороший, но это не моя голова.



— Доктор, я постоянно разговариваю сам с собой.

— Это кому-нибудь мешает?

— Нет, я живу один.

— Ну и разговаривайте на здоровье.

— Ах, если бы вы знали, какой я зануда!



— Доктор, мы с мужем очень хотим иметь детей, но я никак не могу забеременеть. — жалуется молодая женщина.

— Возможно, это наследственное. Скажите, а у вашей матери были дети?



— Вот вам снотворные таблетки. Их хватит на шесть дней.

— Доктор, но я не хочу спать так долго.



Нина Самохина,  
врач

ПИТАНИЕ

# Еда для настоящего МУЖЧИНЫ

Меня всегда поражало, что во всем мире, включая высокоразвитые страны, женщины живут дольше мужчин. Проанализировав множество научных трудов по этому вопросу, я пришла к удивившему меня выводу: главным виновником преждевременного старения и смерти у мужчин являются... сперматозоиды. Заранее оговорюсь, что речь идет вовсе не о связи между продолжительностью жизни мужчин и их половой активностью. Дело обстоит намного сложнее.

Основная цель существования любого живого организма это репродукция, или воспроизведение потомства. Растения размножаются семенами и зернами, у животных и у человека подобным семенем являются спермии, или сперматозоиды.

Генетическую информацию для потомства несут ядро сперматозоида и ядро женской яйцеклетки, которые сливаются при оплодотворении, в результате чего и происходит обмен генетическим, наследственным, материалом, возникают комбинации генов.

Ядра любой клетки, в том числе и половой, включают молекулы ДНК и РНК, несущие генетическую информацию для создания клеток следующего поколения. В настоящее время известно, что старение и продолжительность жизни человека во

многом обусловлены внутриклеточными, точнее внутриядерными, механизмами, отвечающими за синтез белка и воспроизведение новых поколений клеток. Все клетки живого организма постоянно обновляются — отмирают старые и создаются новые. Ежесекундно отмирает и создается вновь 20 миллионов эритроцитов крови, а слизистая желудка полностью обновляется за две недели, то есть у каждого органа свой срок обновления.

Естественно, что молекулы ДНК и РНК также периодически обновляются. Строительным материалом, "кирпичиками", из которых построены цепи молекул ДНК и РНК, являются нуклеиновые кислоты, для синтеза которых необходимы белки и минеральные вещества, в основном фосфор, кальций, цинк. В цепях нуклеиновых кислот записаны "инструкции" для синтеза потенциально бесконечного числа различных белковых молекул — генетический код, в котором, вероятнее всего, хранится биологический "ключ" к разгадке старения и болезней. Следовательно, от качественного состава нуклеиновых кислот зависит качество генетического кода каждой клетки и здоровье всего организма в целом.

Обновление всех клеток организма у мужчин и женщин происходит одинаково, за исключением половых



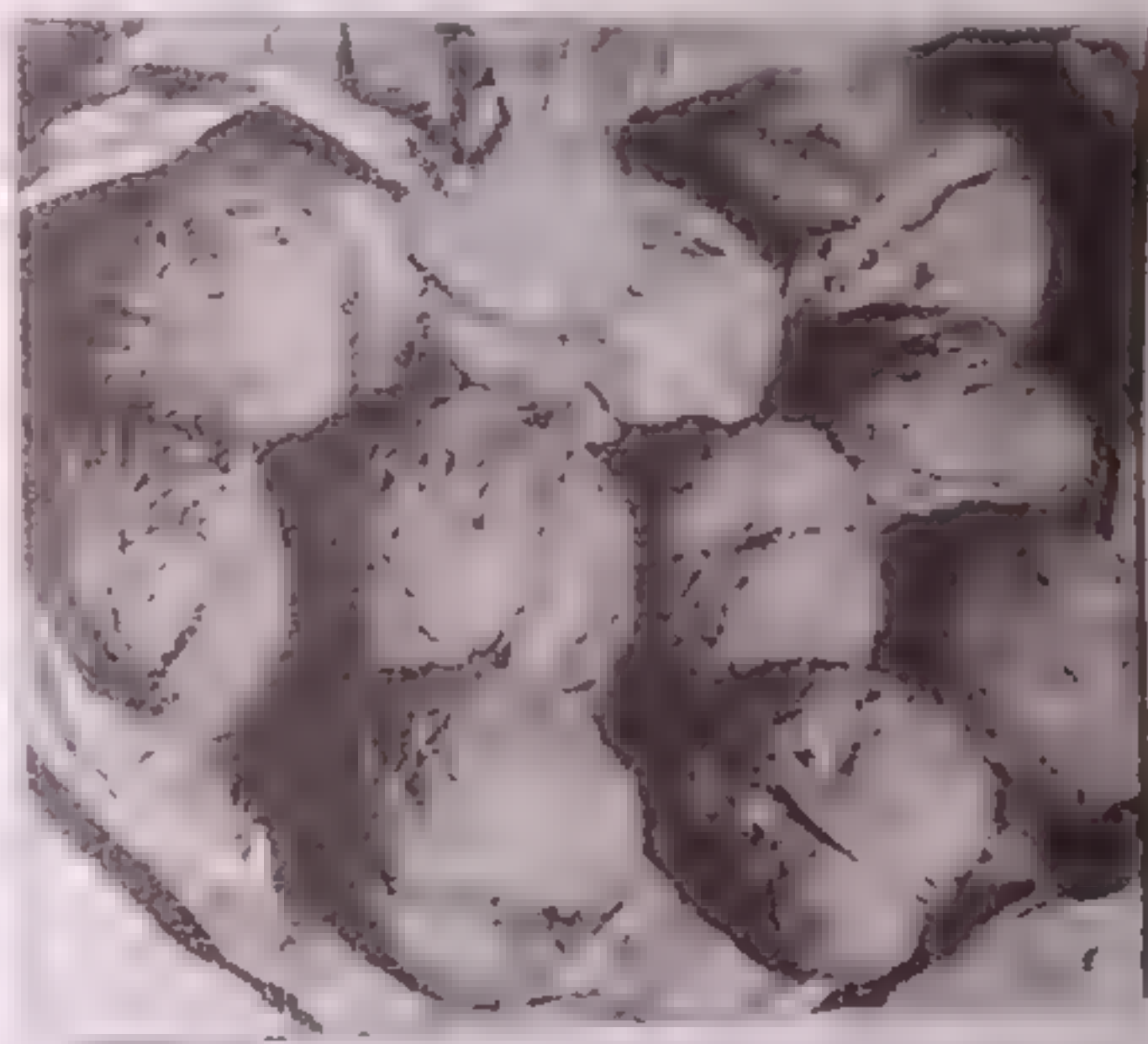
клеток. У мужчин образование сперматозоидов, а это не что иное, как "концентрат" нуклеиновых кислот, тех самых "кирпичиков", или цепей, из которых состоят ДНК и РНК, происходит ежедневно. Это процесс непрерывный, начинающийся с наступлением половой зрелости и продолжающийся в течение всей жизни, вплоть до глубокой старости.

У женщин — это циклический процесс, повторяющийся примерно через каждые 28 дней и связанный с изменениями в строении и функциях репродуктивной системы. Каждый месяц созревает только одна яйцеклетка в одном из яичников, так что овуляция (выход яйцеклетки из яичника) происходит поочередно. К пятидесятилетнему возрасту у женщины начинается климакс, при котором яйцеклетки уже не образуются. Таким образом, за всю детородную жизнь у женщин созревает всего 300-500 яйцеклеток, а у мужчин только ежедневно образуются миллионы сперматозоидов. Следовательно, мужской организм нуждается в строительном внутриядерном материале — в нуклеиновых кислотах, необходимых для построения молекул ДНК и РНК, в несоразмерно большем количестве, чем организм женщины.

Поскольку природа прежде всего заинтересована в продолжении жизни, то, естественно, все запасы нуклеиновых кислот, или же "строительного материала", необходимого для их создания (белки, фосфор, кальций, цинк и т.д.), будут идти в первую очередь на построение молекул ДНК и РНК сперматозоидов. В связи с этим клетки крови, мозга, сердца, почек, костей и т.д. могут испытывать дефицит этого ценного внутриядерного "строительного материала". Такой дефицит клеточного питания органов — основная причина многих заболеваний и прежде-

временного старения мужчин.

К сожалению, ученые еще не подсчитали, в каком количестве нуклеиновых кислот ежедневно нуждаются женщины и мужчины, что, скажем, уже подсчитано для углеводов, витаминов или минералов. Более того, ни один справочник не содержит данных о наличии нуклеиновых кислот в тех или иных продуктах питания. Известно лишь, что в любых семенах, семечках, орехах, зернах, бобах их содержится очень много.



Не потому ли феномен долголетия жителей Абхазии так стоек, что они почти во все блюда добавляют большое количество грецких орехов?! Вареные каштаны с соусом из грецких орехов (а это излюбленное кушанье абхазцев) — кладезь нуклеиновых кислот. Все овощные салаты они, как правило, заправляют аджикой и грецкими орехами, а соусы с орехами и специями обычно подают к блюдам из кур и рыбы.

Конечно, не в одних орехах и зернах дело. Любой натуральный продукт — фрукты, овощи, зелень — состоит из клеток, а каждая клетка содержит ядро, в котором сосредоточены нуклеиновые кислоты. Кроме того, с разной пищей человек получает определенное количество белка, фосфора, цинка, ферментов и других веществ, из которых организм синте-



зирует нуклеиновые кислоты. Например, такие продукты, как рыба, мясо, птица, кислое молоко, творог, богаты фосфором и кальцием. Таким образом, единственный способ пополнения нуклеиновых кислот и их составляющих — наша ежедневная пища.

Однако все дело в том, что того количества нуклеиновых кислот, которые поступают в организм человека со смешанным питанием, вполне достаточно для женщин, но не для мужчин. Мужчины нуждаются в них несоизмеримо больше. Поэтому я рекомендую мужчинам в большом количестве вводить в рацион продукты, содержащие концентрированный нуклеиновый материал, прежде всего орехи, зерна, бобовые, семена и семечки. Женщинам каждый день нужно съедать горсть любых семечек (лучше в пророщенном виде), а мужчинам — 2-3 горсти, женщинам достаточно 3-4 грецких орехов, а мужчинам необходимы 5-7. Кроме того, мужчинам надо ежедневно употреблять разные орехи — грецкие, фундук, кедровые, миндаль, каштаны, а также 1-2 столовые ложки обжаренного и смолотого семени льна или кунжута.

Блюда из пророщенных бобовых я рекомендую готовить два раза в неделю, а пророщенную чечевицу можно есть каждый день даже без кулинарной обработки. Вообще любые пророщенные зерна (пшеницы, ржи) и проростки любых съедобных семян (редиса, капусты, горчицы, люцерны и т.д.) хорошо усваиваются. Очень много ядерного материала в клубнике, землянике, ежевике, инжире, киви. Содержащиеся в них мелкие нежные семена легко перевариваются желудочно-кишечным трактом. То же самое можно сказать и о цветочной пыльце.

Помимо широкого распространения блюд с грецкими орехами, на

Кавказе, где много долгожителей-мужчин, принято подавать к столу разнообразную зелень — петрушку, укроп, эстрагон, кинзу, мяту, базилик, черемшу, сельдерей, чеснок. Любое, самое простое блюдо кавказцы обильно сдабривают разными пряностями, также содержащими немалое количество нуклеиновых кислот. Пряности не только придают пище пикантный вкус, но и очень полезны. Особое внимание советую обратить на три пряности.

Гвоздика. Она представляет собой высушенные цветочные бутоны гвоздичного дерева. Используется преимущественно в соусах, маринадах, при тушении овощей и мяса. Закладывать гвоздику в супы и компоты нужно за пять минут до готовности. В мясо — за десять минут, в маринады — вместе с другими пряностями.

Шафран. Его получают из рылец цветков этого растения. Готовый к употреблению шафран содержит примерно 50 г% пигментов и 0,3 г% эфирсодержащего масла, имеющих большую биологическую ценность. Шафран подходит к тушеной и отварной рыбе, сладким пудингам, его используют в качестве добавки к соусам.

Кориандр. Это семена кинзы. Их кладут в хлеб, кондитерские изделия, маринады, соленья. Растертые семена добавляют в рыбные, мясные, овощные блюда.

Эти три пряности особенно полезны потому, что приготовлены из репродуктивных органов цветка (рылец, семян) и содержат большое количество минеральных веществ, биофлавоноидов, фитонцидов, достаточное количество нуклеиновых кислот.

Итак, дорогие женщины, заботясь о здоровье и долголетии мужчин, готовьте блюда, содержащие нуклеиновые кислоты и вещества необходимые для их синтеза.



## Соус из гранатов с орехами

1 стакан гранатового сока, 0,5 стакана ядер грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 3 веточки кинзы, стручковый перец (по вкусу).

Сок разбавить охлажденной кипяченой водой (0,5 стакана). Истолочь (или пропустить через мясорубку) орехи, кинзу, перец, чеснок с небольшим количеством соли, соединить с соком, тщательно перемешать.

## Соус из помидоров и орехов

0,5 кг помидоров, 0,5 стакана ядер грецких орехов, 1 зубчик чеснока, кинза и молотый красный перец (по вкусу).

Помидоры нарезать, сварить, протереть через сито. Истолочь орехи и чеснок с солью, соединить с протертыми помидорами, поставить на медленный огонь. Через 5 минут положить истолченную кинзу и перец, перемешать и снять с огня.

Оба соуса подаются к мясным, рыбным и овощным блюдам.

## Ореховый соус

Стакан измельченных грецких орехов, головка репчатого лука, 1-2 дольки чеснока, кинза, сок одного лимона или винный уксус, стручковый перец (по вкусу).

Хорошо растереть орехи, кинзу, чеснок, стручковый перец, соль. В полученную массу добавить воду (холодную кипяченую), сок лимона или винный уксус, мелко нарезанный (или пропущенный через мясорубку) лук. Перемешать. Соус подают к отварной рыбе и вареным овощам, например к молодому картофелю.

## Домашняя птица под соусом "сацибели-бажа"

1 тушка любой птицы (индейки, курицы, гуся) средней величины, 5 зубчиков чеснока, 1,5 стакана ядер

грецких орехов, кинза, кориандр, стручковый перец (по вкусу), шафран, 1 стакан гранатового сока или винный уксус (по вкусу), зерна одного граната (зерна граната добавляют в том случае, если использовался гранатовый сок).

Тушку помыть, положить в кастрюлю, обжарить в собственном жире до готовности или отварить. Разрезать, выложить на блюдо, накрыть крышкой.

Соус "сацибели-бажа". Грецкие орехи, кинзу, кориандр, чеснок, стручковый перец, шафран хорошо истолочь. Полученную массу разбавить холодным бульоном, если птицу варили, или холодной кипяченой водой, если жарили. Добавить гранатовый сок или винный уксус.

Полить птицу соусом, посыпать зернами граната.

## Харчо вегетарианское с орехами

300 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 1 стакан ядер грецких орехов, 500 г помидоров, 0,5 стакана риса (лучше неочищенного), кинза, петрушка, 2-3 зубчика чеснока, стручковый перец (по вкусу).

Мелко нарезанный лук положить в кастрюлю с маслом, накрыть крышкой и тушить на слабом огне. Потолочь орехи, кинзу, чеснок, стручковый перец, развести 7-10 стаканами воды и залить лук. Добавить рис, посолить и варить. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, протереть через сито. Влить в другую кастрюлю, варить до загустения и затем вылить в кипящий суп. Как только суп вновь закипит, положить нарезанную зелень петрушки и снять с огня.

## Рыба под соусом "сациви"

500 г рыбы, 4 головки репчатого лука, 1,5 стакана очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, по 1 ч.



ложке молотых гвоздики и корицы, 1 ч. ложка кориандра, лавровый лист, душистый черный перец горошком, стручковый перец (по вкусу), хмели-сунели, шафран, винный уксус или сок одного лимона, зерна граната, 3 желтка.

Нарезать рыбу порционными кусками, сложить в кастрюлю с подсоленной водой, туда же положить лавровый лист и душистый перец. Накрыть крышкой и варить 30 минут. Вынуть и выложить на блюдо.

**Соус "сациви"**. Орехи растолочь в ступке с чесноком, стручковым перцем, кориандром, шафраном и солью. Ореховую массу развести рыбным бульоном, вылить в кастрюлю и варить, добавив нарезанный лук. Через 10 минут влить разведенные в винном уксусе (или соке лимона) корицу, гвоздику, истолченные черный перец, хмели-сунели, прокипятить, ввести взбитые желтки, все время помешивая.

Разложенную на блюде рыбу залить горячим соусом "сациви", охладить, посыпать зернами граната или кислого винограда.

### **Тыква с орехами и медом**

1 небольшая тыква, 1 стакан ядер грецких орехов, 2 ст. ложки меда.

Тыкву вымыть, нарезать ломтиками, очистить от кожуры и семян, положить в кастрюлю с кипятком, варить 20 минут, остудить, нарезать мелкими кусочками, положить в салатник. Двумя стаканами отвара тыквы развести мед, добавить орехи. Полученным соусом полить тыкву.

### **Печеные баклажаны с орехами**

500 г баклажанов, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана ядер грецких орехов, 0,5 ч.

ложки кориандра, хмели-сунели, 1 ч. ложка шафрана, петрушка, сельдерей, кинза, укроп, стручковый перец (по вкусу), винный уксус.

Баклажаны испечь на рассекателе в духовке. Лук и зелень мелко нарезать. Истолочь орехи, кориандр, чеснок с солью, перец, хмели-сунели, шафран, добавить нарезанные зелень и лук, уксус. Перемешать. С баклажанов снять кожу, нарезать кубиками или помять вилкой, смешать с приготовленной массой, выложить в салатник, посыпать зеленью петрушки.

### **Капуста с орехами**

500 г капусты (белокочанной или цветной), 1 зубчик чеснока, 1 стакан ядер грецких орехов, кинза, стручковый перец (по вкусу), хмели-сунели, винный уксус.

Капусту вымыть, разрезать пополам, удалить кочерыжку. Варить 30 минут, откинуть на дуршлаг. Истолочь орехи, перец, кинзу и чеснок с солью, добавить хмели-сунели (1 ч. ложку), уксус (по вкусу), все перемешать. Капусту нашинковать (цветную разобрать на кочешки) и перемешать с истолченными пряностями.

### **Помидоры с орехами**

5 крепких спелых помидоров, головка репчатого лука, 0,5 стакана грецких орехов, 2 зубчика чеснока, укроп, кориандр, кинза, петрушка, базилик, стручковый перец (по вкусу), шафран, чабер.

Помидоры нарезать дольками, сложить в миску. Мелко нарезанные лук, петрушку, укроп, чеснок, кинзу, истолченные кориандр, перец и орехи соединить с помидорами, посыпать шафраном, перемешать. Выложить в салатник. Сверху посыпать базиликом и чабером.



Елена Воронкова,  
главный врач гомеопатического центра  
"Аконит"

ГОМЕОПАТИЯ

## ПРЕИМУЩЕСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА

Если вас начинают беспокоить какие-то неприятные симптомы или болезненные ощущения, не стоит ждать, что все наладится само собой. Лучше сразу проконсультироваться с врачом и выяснить причину недуга, ведь речь идет о здоровье. И дело не только в том, что болезнь проще лечить в самом начале. Возникшее недомогание снижает качество жизни, наполняя ее тревогами, мрачными мыслями. Вы начинаете прислушиваться к своим ощущениям, опасаетесь серьезных неприятностей. А на самом деле ваше недомогание может оказаться не таким уж страшным — просто надо вовремя о себе позаботиться.

Среди пациентов гомеопатического центра "АКОНИТ" много женщин. Их приводят к нам самые разные проблемы: гинекологические болезни, расстройства нервной системы, заболевания сердца, гипертония, мигрень, проявления атеросклероза, желче- и мочекаменная болезни, остеохондроз, артроз, слабость сфинктера мочевого пузыря, бронхиальная астма, глаукома, катаракта. Во время всестороннего обследования, которое в нашем



центре проводится на самой современной аппаратуре, часто обнаруживается сразу несколько нарушений. В таких случаях назначается комплексное лечение, ведь мы лечим не болезнь, а больного.

Чаще всего женщины обращаются к нам по поводу миомы матки (множественной или единичной). При этом заболевании иногда не избежать хирургического вмешательства. Особенно тревожными симптомами считаются большие размеры опухоли, ее быстрый рост, сдавливание близлежащих органов (мочевого пузыря, прямой кишки), обильные, долго не прекращающиеся месячные.



ные (и, как следствие, низкий уровень гемоглобина), не останавливаемые терапевтическими методами маточные кровотечения. Во всех перечисленных случаях операция, увы, неизбежна. Но иногда гинеколог, едва установив диагноз "миома матки", тут же направляет женщину на операцию. Всегда ли это оправданно?

Если опухоль не достигла больших размеров и не вызывает жалоб у женщины, то ее можно лечить гомеопатией. Конечно, выбор лечения остается за больной, но, исходя из нашего опыта, гомеопатический метод в данном случае себя оправдывает. С его помощью развитие миомы можно не только остановить, но и повернуть процесс вспять, особенно в период менопаузы, когда меняется гормональный фон организма.

При появлении миомы обязательен ультразвуковой контроль не реже двух-трех раз в год. Желательно проводить его у одного и того же специалиста на одном и том же приборе (лучше всего трансвагинально в первые 7 дней после месячных). Если рост опухоли незначителен и новые узлы не появляются, надо безотлагательно начинать лечение гомеопатическими препаратами.

Конечно, в этом случае, как и во всех других, необходим индивидуальный подход. В нашем центре назначаются лекарства не от миомы, а для женщины, страдающей миомой. Опытные врачи кропотливо подбирают такие гомеопатические препараты и схемы их приема, которые подойдут именно этой пациентке, будут работать именно в ее организме.

На первом этапе лечения останавливается рост миомы. Это фиксируется данными не только электропунктурного, но и ультразвукового обследования. Следующий курс направлен

уже непосредственно на рассасывание миоматозных узлов. Срок лечения предсказать трудно. Обычно оно длится около года, иногда дольше — это очень индивидуально.

Часто в "АКОНИТ" обращаются женщины с дисфункцией и кистами яичников, болезненными и обильными месячными, эндометриозом. По своей природе это эндокринные заболевания. Поскольку все эндокринные органы связаны между собой, то наряду со сбоем в яичниках страдают обычно и гипофиз, и щитовидная железа, и надпочечники. Исследования подтверждают эти изменения гормонального фона. Поэтому у женщин могут возникать сопутствующие проблемы: нарушения функции щитовидной железы, различные формы мастопатии, гирсутизм (избыточное оволосение), ожирение, преждевременное старение кожи. Заболевания эндокринной системы обычно лечатся гормональными препаратами. Гомеопатические средства, не являясь гормонами, успешно восстанавливают расстроенный гормональный обмен, если они подобраны индивидуально, исходя из результатов тщательного обследования.

Многолетний врачебный опыт позволяет мне привести весомые доводы в пользу гомеопатии в том виде, в котором она применяется в центре "Аконит".

**Высокая эффективность.** В лечении большинства заболеваний успех достигается примерно у 90-95% пациентов, а в самых сложных случаях — у 76% пациентов.

**Доступность.** Услуги у нас платные, но предусмотрены и льготные цены, и скидки. Беседы врачей с новыми пациентами, все разъяснения по поводу возникающих по ходу лечения вопросов, дополнительные

конс  
обхо  
след  
бесп  
сколь  
ности  
том  
ния  
парат  
меоп  
деше  
ботае  
Ко  
Курс  
боле  
до 6 м  
пает у  
Ста  
скольк  
заболе  
Инд  
сожал  
ющие  
сам ме  
на инд  
вы пок  
кованн  
рат от  
таете в  
обычно  
пробле  
ли оно  
ношени  
вам, наз  
гомеоп  
зультато  
особенн  
Отсу  
При ле  
средства  
ские реа  
осложне  
Справки  
Регистра



консультации по телефону, а при необходимости и дополнительные обследования, в центре проводятся бесплатно и настолько часто, насколько в этом возникает потребность. То есть связь врача с пациентом не прерывается после окончания приема. Гомеопатические препараты, а следовательно, и само гомеопатическое лечение стоят очень дешево (кстати, в нашем центре работает гомеопатическая аптека).

Короткие сроки выздоровления. Курс лечения зависит от тяжести заболевания и длится в среднем от 1,5 до 6 месяцев, но облегчение наступает уже в первые дни.

Стабильность результатов. Поскольку лечение устраняет причину заболевания, рецидивы редки.

Индивидуальность подхода. К сожалению, готовые смеси, продающиеся в аптеках, дискредитируют сам метод гомеопатии, основанный на индивидуальном подходе. Когда вы покупаете в аптеке красиво упакованный гомеопатический препарат от головной боли, вы приобретаете всего лишь средство, которое обычно помогает при сосудистых проблемах. Но к вашей головной боли оно может не иметь никакого отношения. А то, что поможет лично вам, назначит только опытный врач-гомеопат, который исходит из результатов вашего обследования и из особенностей вашего организма.

Отсутствие противопоказаний. При лечении гомеопатическими средствами отсутствуют аллергические реакции, побочные эффекты и осложнения. "Побочным эффектом"

можно считать лишь улучшение состояния печени, почек, сосудов, нервной и эндокринной систем, что всегда сопутствует приему индивидуально подобранных гомеопатических препаратов.

Полное обследование. В нашем центре на первой же консультации проводится полное компьютерное электропунктурное обследование по методу Фолля (регистрируются потенциалы биологически активных точек рук и ног). Этот метод, абсолютно безвредный и безболезненный, позволяет провести функциональную диагностику всех важнейших органов и систем. Пациенту выдается полный перечень всех имеющихся нарушений в организме, включая и те, что пока не проявляются клинически. Метод позволяет получить и "снимок" позвоночника, на котором отмечены пораженные позвонки. При необходимости можно более углубленно исследовать пораженный орган, проводя вегетативно-резонансный тест (это уже диагностика на клеточном уровне), сделать анализ на дисбактериоз, на влагалищную флору, провести аллергические пробы по самым современным методикам.

Простая и удобная схема приема препаратов. Врач рассчитывает схему приема так, чтобы она не мешала вести привычный образ жизни.

Зачастую гомеопатия успешно справляется с теми заболеваниями, при которых больным могут быть назначены хирургические операции. Рекомендован пожизненный прием гормонов, антидепрессантов. Таких заболеваний, к сожалению, немало.

### ГОМЕОПАТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР "АКОНИТ"

111394, Москва, ул. Перовская, 65.

Справки и запись на прием: (095) 375-38-40, 782-81-38, 463-66-69 с 8 30 до 19.30 (кроме воскресенья).

Регистратура — (095) 375-51-83 с 9.00 до 20.00 (кроме воскресенья)



Владимир Поспелов,  
врач

ДЕТИ

# СПИНА с апломбом

В детстве отец часто говорил мне: "А ну-ка перестань горбиться! Выпрями спину!". Помню, мне это не очень нравилось. Мне тогда казалось, что есть дела и поважнее, чем держать спину ровной. Но теперь я очень благодарен отцу за то, что не испытываю никаких проблем со спиной. Те же слова я сейчас повторяю своей дочери: "Не сутулься! Держи спину прямо!".

Хорошей осанкой, к сожалению, могут похвастаться немногие. В основном балерины, спортсмены, да еще военные. Осанку военных иногда называют выправкой, а у артистов балета есть для этого особый термин — апломб. Балерины ходят с апломбом всегда, и это придает им аристократизм. Век назад девочек с раннего детства приучали носить корсет, который вырабатывал царственную осанку, а мальчишек, готовя к военной карьере, рано сажали в седло. Гарцуя на лошади, волей-неволей приходится постоянно держать спину выпрямленной.

Сегодняшние дети горбятся за



партами, принимая самые невыносимые позы, чтобы разгрузить усталый позвоночник, и со временем приобретают серьезное заболевание, которое называется "сколиоз".

Сколиоз — это боковое искривление позвоночника. К нему относятся такие анатомические наруше-



ния, как сутулость, деформация грудной клетки, костные разрастания по краям позвонков. Опасен сколиоз тем, что приводит к смещению или сдавливанию внутренних органов, из-за чего нарушаются их функции. Ранняя гипертония, боли в лопатках, в спине, пояснице, суставах, головные боли и даже ухудшение зрения и частые ангины могут быть следствием прогрессирующего сколиоза.

Впервые болезнь проявляется, как правило, в шести-семилетнем возрасте, когда ребенок идет в школу. До этого он был свободен в движениях, теперь же ему приходится по пять-шесть часов сидеть смирно в школе и почти столько же дома, готовя домашнее задание. Нагрузка на позвоночник резко увеличивается. Можно компенсировать недостаток движений занятиями в спортивной секции, плаванием или упражнениями на турнике возле дома. Но современные дети предпочитают игры на компьютере. Я знаю детей, которые проводят за компьютером по три-пять часов ежедневно. Хрупкие, мягкие, еще не сформировавшиеся кости позвоночника начинают деформироваться.

Второй "удар" по позвоночнику ребенок получает в возрасте 12-13 лет, когда наиболее интенсивно растет и развивается. Этот период в его жизни никак нельзя упустить, особенно если искривление позвоночника уже наметилось.

По определенным признакам родители могут заметить неправильное формирование позвоночника у своих детей, выявить степень его деформации и определить, в каком отделе позвоночника развивается заболевание. Для этого существует простая методика.

Попросите раздетого до пояса ребенка повернуться к вам спиной, встать ровно, опустить руки и соединить ноги. Голову он должен держать ровно, для чего ему надо смотреть прямо перед собой. Пусть стоит так несколько минут, а затем попросите его, не меняя позы, немного расслабиться и встать поудобнее. Внимательно посмотрите на уши ребенка. Если заметите, что одно ухо явно ниже другого — налицо *сколиоз шейного отдела позвоночника*.

Теперь попросите ребенка лечь на коврик на спину и вытянуть руки вдоль тела. Внимательно рассмотрите нижние ребра. Если с одной стороны они выпирают — это признак *спирального сколиоза*. Обратите на это особое внимание: такой сколиоз приводит к смещению, растяжению или сдавленности внутренних органов.

Снова попросите ребенка встать. Пусть он, опустив руки вдоль тела, займет удобную позу. Если вы увидите, что одно плечо (лопатка) у него ниже другого, то это явные признаки *сколиоза позвоночника*. Обратите внимание и на зазоры между руками и бедрами — в норме они должны быть одинаковыми.

Привяжите к нитке небольшой грузик. Попросите ребенка встать прямо, но так, чтобы ему в этой позе было комфортно. Приложите нитку с грузиком к его затылку — это исходная точка. Вторая точка — копчик. Между ними отвес с грузиком проложит прямую линию. Если она не совпадет с очертаниями позвоночника — у ребенка *сколиоз*.

Во всех этих случаях нужно как можно быстрее обратиться к специалисту, который даст рекомендации по лечению сколиоза. Кроме этого



необходимо изменить режим дня ребенка. Он должен как можно больше времени проводить в подвижных играх и выполнять упражнения, развивающие мышечный корсет. То есть тренировать мышцы, которые поддерживают позвоночник, и исправлять уже имеющиеся деформации позвонков и межпозвоночных дисков.

Человек предрасположен к сколиозу уже потому, что ходит на двух ногах. Ни одно животное, бегающее на четырех лапах, не страдает им. К тому же практически у каждого из нас одна нога от рождения чуть-чуть короче другой, из-за чего центр тяжести тела слегка смещается. А это, в свою очередь, может привести к деформации позвоночного столба.

Советую показывать ребенка ортопеду с самого раннего возраста, чтобы знать, есть ли у него такая асимметрия и насколько она значительна. Самим родителям этот недостаток выявить трудно, а специалист сразу увидит, какая нога у ребенка короче, и определит, велика ли разница. Наблюдайте за подрастающим ребенком: как он бегают, прыгает. При прыжках в высоту один инстинктивно встает слева от планки, другой — справа, в зависимости от того, какая нога толчковая. Толчковая нога — та, что короче. Чтобы предупредить развитие сколиоза в этом случае, можно в обувь толковой ноги класть более толстую стельку, чтобы выровнять длину ног и вернуть центр тяжести тела на его законное место.

Следите за тем, чтобы письменный стол был удобен ребенку. Если он слишком высок или, наоборот, низок, ребенку приходится компенсировать это неудобство своей осанкой. Следите за тем, чтобы он

не носил постоянно сумку с учебниками в одной руке, чтобы, стоя, не опирался на одну и ту же ногу. Учтите: если ребенок спит на слишком мягкой постели, то его позвоночник всю ночь находится в искривленном положении. Вредны для позвоночника и слишком высокие подушки. В идеале дети должны спать вообще без подушки. Вспомните, до года ваш малыш прекрасно обходился без нее, вы сами приучили его к этой совершенно не нужной "роскоши".

Постоянно контролируйте себя и ребенка, когда идете, сидите, работаете, следите за тем, чтобы ваша и его осанка была правильной. С самого раннего детства занимайтесь с ребенком физкультурой, направленной на укрепление мышц и костей позвоночника. Лучше всего для этого подходит плавание, при котором нагрузка распределяется на все группы мышц равномерно. Для предупреждения сколиоза важно и правильное питание. Давайте ребенку продукты, богатые кальцием, магнием, белками и витаминами.

Обязательно узнайте у ортопеда, нет ли у вашего ребенка плоскостопия. В раннем возрасте специальные упражнения могут довольно легко исправить положение, а правильно подобранная обувь и корректирующие стельки выполняют две важные задачи: обувь обеспечит правильную постановку и фиксацию стопы, а стелька будет действовать как амортизатор, не допуская излишних нагрузок при ходьбе.

Для предупреждения сколиоза хочу порекомендовать четыре очень эффективных упражнения. Их надо выполнять каждый день.

1. Лечь на живот. Правую руку вытянуть вперед, а левую — назад.



Вода брусничная. Принимать по 1 стакану утром натощак. Помогает при склонности к запорам.

Отвар из листьев и ягод брусники. Если вы не заготовили сушеный брусничный лист осенью, его можно купить в аптеке. Взять 1 ст. ложку моченых ягод и 1 ст. ложку листа брусники, залить 400 мл кипятка, держать на слабом огне 10 минут, затем охладить и процедить. Половину отвара принимать в несколько приемов в течение дня, другую половину выпить на ночь. Помогает при детском энурезе.

Моченая брусника — прекрасный гарнир к мясу и птице. Хороша она и в салатах.

Салат из брусники с квашеной капустой и луком. Взять 300 г квашеной капусты, отцедить из нее рассол и положить в него мелко нашинкованный репчатый лук (2 небольшие луковицы), гвоздику, корицу, влить немного брусничной воды, нагреть, но не доводить до кипения. Затем рассол охладить, вынуть из него лук, смешать лук с квашеной капустой, добавить моченой брусники и брусничной воды, немного сахара. Заправить подсолнечным маслом.

Салат из брусники и яблок. Взять 2-3 кисло-сладких яблока, вымыть, натереть на терке, смешать с раздавленными мочеными ягодами брусники (примерно 0,5 стакана), добавить соль по вкусу и 2 ст. ложки сахарного песка. Заправить сметаной. Такой салат обычно подают к мясным блюдам.

## Калина

Калина давно и прочно удерживает одно из первых мест среди ягод по своим лечебным свойствам. И это вполне заслуженно.

В ягодах калины содержатся сахара (до 32%), витамины С (до 82 мг%), Р, К, каротин, дубильные вещества, пектины, органические кислоты.



Благодаря высокому содержанию витамина С ягоды калины обычно включают в состав витаминных сборов. В лечебных целях используются и другие свойства калины: вяжущее, мочегонное, кардиостимулирующее, противовоспалительное.

Более всего калину ценят за ее способность понижать кровяное давление, что можно объяснить



прежде всего ее мочегонным эффектом, а также свойством нормализовывать деятельность сердца.

При гипертонии особенно рекомендуются перебродившие с сахаром ягоды. Если же вы запаслись на зиму замороженной калиной, можно использовать и ее, предварительно разморозив. Возьмите полстакана ягод, растолките их толкушкой и отожмите сок через два-три слоя марли. Пейте его каждое утро, подсластив сахаром или, что еще лучше, медом.

Плоды калины оказывают также желчегонное и мягкое послабляющее действие.

Настой ягоды калины. Взять 1-2 ст. ложки замороженных ягод, растереть их, залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 4 часов, затем процедить. Помогает при язвенной болезни желудка, энтероколите, а также при ангине. Выпивать по 3-4 стакана в день, а при ангине полоскать настоем горло.

Отвар ягод с медом. 0,5 стакана ягод залить 0,5 л кипятка, варить на маленьком огне 10 минут, затем добавить 3-4 ст. ложки меда, перемешать, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день до еды. Помогает при гипертонии, сердечных и простудных заболеваниях.

Напиток из ягод калины. 1 стакан ягод протереть через сито, мезгу и зернышки залить холодной кипяченой водой и дать настояться. Процедить. В настой добавить полученный ранее сок. Его можно пить с сахаром или без него. Это прекрасное средство при гипертонии.

Чай из калины. 1 ст. ложку ягод заварить 200 мл кипятка в термосе. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в

день как успокаивающее и укрепляющее средство. Чай из калины особенно полезен детям, ослабленным после тяжелого заболевания. Давать по четверти стакана 3 раза в день.

Горьковатый вкус калины придает пикантность кулинарным блюдам. Вот рецепт оригинального супа с калиной.

Хлебный суп с калиной. 300 г калины залить кипятком, дать постоять полчаса. Затем воду слить, залить ягоды свежей водой (1 л) и варить на слабом огне 30 минут. За 10 минут до конца варки положить натертые ржаные сухари (примерно 300 г) и 5-6 ст. ложек меда. Такой хлебный суп можно подавать и горячим, и холодным.

## Клюква

На зиму клюкву традиционно замораживают, причем при оттаивании качество ягод не снижается. Но можно заготавливать ее и как бруснику — замачивать. Залитые холодной кипяченой водой ягоды клюквы прекрасно сохраняются благодаря присутствию в них бензойной кислоты. Клюквенную воду при этом можно использовать, а банку, где хранятся ягоды, доливать свежей, но обязательно кипяченой водой.

Клюква не только ценный пищевой и диетический продукт, но и эффективное лекарство с широким терапевтическим диапазоном. Ягоды клюквы обладают антисептическим, антисклеротическим, гипотензивным действием, стимулируют деятельность поджелудочной железы, нормализуют водно-солевой обмен. В народной медицине клюква считается противораковым средством.



Противопоказана она лишь при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Поскольку в клюкве содержится довольно большое количество витамина С (до 22 мг%), ее часто используют при простудных заболеваниях, ангине, бронхите. Ягоды клюквы освежают, тонизируют, снимают жар.

Клюквенный сок. Замороженную клюкву хорошо размять деревянной толкушкой или ложкой в эмалированной посуде, затем отжать сок через двойной слой марли. В полученный сок засыпать сахар (из расчета 200 г на 1 л сока), поставить на огонь, довести до кипения, немного остудить и разлить по бутылкам, а затем закупорить их. По мере необходимости брать 3 ст. ложки сока, добавлять 1 ст. ложку меда, заливать 1 стаканом горячей кипяченой воды, хорошо размешивать. Этот разведенный сок пить в охлажденном виде в качестве жаропонижающего и жаждоутоляющего средства.

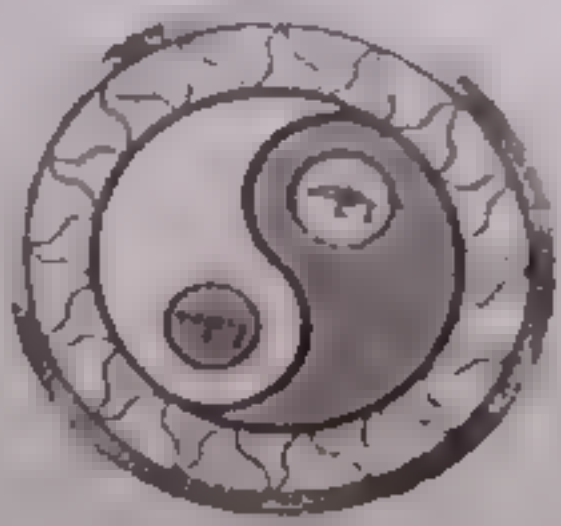
Клюквенный напиток. В полтора стакана кипяченой воды добавить 3-4 ст. ложки клюквенного сока, 2-3 ст.

ложки сахара. Принимать 3 раза в день по полстакана в день до еды. Напиток снимает лихорадочное состояние.

Из клюквы можно приготовить вкусные и полезные блюда.

Суп из клюквы и яблок. 2 стакана ягод клюквы размять толкушкой в кастрюле, залить 2 л кипятка, накрыть крышкой. Спустя 15 минут процедить сквозь сито. Кастрюлю с процеженным настоем поставить на небольшой огонь. Положить туда очищенные и нарезанные на дольки яблоки (2-3 шт.), 150 г сахара. Когда закипит, добавить разведенный в холодной воде крахмал (примерно 1 ст. ложку), довести до кипения, тщательно размешивая (как при варке киселя). Такой суп подают холодным, можно со сметаной.

Свекла с клюквой и яблоками. Отварить 2 небольшие свеклы, очистить, натереть на терке. Взять 2-3 кислых яблока, очистить и тоже натереть. Соединить свеклу и яблоки, добавить 0,5 стакана раздавленных ягод клюквы, аккуратно размешать. Заправить салат сметаной, солью и сахаром по вкусу.



Консультативно-диагностический центр  
**«ЭМЕДИНА-Ц»**  
(Экология. Медицина. Информатика)

- ◆ Диагностика по излучению тела (ГРВ-диагностика)
- ◆ Безоперационное лечение глазных болезней
- ◆ Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата
- ◆ Уникальные методики психологического анализа и коррекции кризисных ситуаций

☎ (095) 207-52-25, 248-12-52



# Поможем друг другу

## Просьбы читателей

✍ "Моя сестра больна инфекционным неспецифическим полиартритом неясной этиологии. Будем очень благодарны за советы, как облегчить состояние при этой болезни".

666137 Иркутская обл., Ольхонский р-н, п.Хунжир, ул.Байкальская, 44  
Осипова Н.Н.

✍ "Мне 37 лет. Диагноз: спайки в области малого таза. Медикаментозное лечение в стационаре не помогло. Очень надеюсь на советы опытных людей, которые сумели избавиться от этой патологии".

238603 Калининградская обл.,  
Славский р-н, п.Охотное  
Моисеева Т. В.

✍ "Мне 24 года. С детства страдаю энурезом. Много раз проходила лечение, но пока ни один метод не помог. Была надежда, что с возрастом энурез пройдет, но время идет, а улучшений нет. Мои ровесницы выходят замуж, а я даже не могу мечтать об этом. Буду очень рада получить советы от тех, кто преодолел это нарушение или сумел приспособиться к нему".

656000 г.Барнаул, ул.Ленина, 54,  
а/я 3069, Таня

✍ "Мне 67 лет. Три года у меня не проходит воспаление околоногтевого валика на пальце руки. Буду благодарна за советы, как избавиться от него".

117393 г.Москва, ул.Пилюгина, 8-1-32  
Мочалова Д.П.

## Советы читателей

Медная проволока от радикулита. Мне постоянно приходится заниматься тяжелым физическим трудом, из-за чего бывают приступы радикулита. Помогла мне медная проволока. Взял простой двухжильный электропровод, освободил его от изоляции, зачистил слегка наждаком и обвязал им поясницу. Носил его в течение месяца, не снимая даже на ночь. С тех пор очень долго не вспоминал о радикулите. Если бы не тяжелая работа, забыл бы о нем навсегда. В этом году снова "сорвал" спину, и опять проволока вылечила меня. Проносив ее все лето, я не только подлечил спину, но и почувствовал себя помолодевшим (Н.Харламов, Воронежская обл.).

Опыт лечения панариция. Десять лет назад я травмировал большой палец руки. Под ногтем образовалась лунка, в которую, очевидно, попала ин-



флексия Палец отекает, несмотря на лечение, не заживал несколько месяцев. Мне предложили операцию со снятием ногтя, поскольку ничто другое не помогало. К счастью, нашелся опытный врач, который назначил мне физиотерапевтическую процедуру — ионофорез с антибиотиком. Заживление началось сразу, а всего понадобилось несколько сеансов. На память о панариции осталась лунка под ногтем, которую надо беречь от инфекции, чтобы не было рецидивов. Теперь я выполняю "грязную" работу, надев на большой палец напалечник, постоянно обрабатываю лунку йодом, время от времени смазываю 10%-ным линиментом синтомицина. Надеюсь, мой опыт поможет другим (А.Н.Музыкин, Ярославская обл.).

После публикации статьи врача О.С.Земского "Лечение кремнием" (№11, 2001 г.) в редакцию стали звонить читатели, которым не удалось приобрести кремний в "лавках здоровья". Оказалось, это действительно не очень просто. Сообщаем всем желающим адрес О.С.Земского, который готов выслать кремний: 174210 Новгородская обл., г.Чудово, а/я 69.

## Советы специалистов

Рубрику ведет терапевт Евгения Шамаева

☒ "Моему внуку 18 лет, он заболел лимфостазом. Помогите, пожалуйста, советом" (Р.Л.Павловских, Свердловская обл.).

☒ "Как лечить лимфостаз ног?" (Семья Шишкиных, г.Санкт-Петербург).

☒ "Мама мучается слоновой болезнью. Что делать?" (Л.Е.Панина, г.Москва).

— Лимфодема (слоновость, лимфостаз) — заболевание, проявляющееся отеком какой-либо части тела (чаще всего ног) из-за нарушенного лимфообращения.

Слоновость бывает врожденной, вызванной недоразвитием лимфатических сосудов, узлов, артерий или вен, и приобретенной, которая возникает при пересечении или перевязке крупных лимфатических сосудов (или узлов), сдавлении их рубцами, а также при стойком нарушении артериального или венозного кровообращения. Наиболее часто лимфостаз возникает после перенесенного рожистого воспаления, реже — при туберкулезе, фурункулезе, при распространенных доброкачественных опухолях, при врожденных пороках сердца с резко выраженным нарушением кровообращения, при стойком и длительном нарушении выделительной функции почек.

Начинается лимфостаз обычно незаметно. Иногда отек впервые обнаруживается при подборе обуви. От стопы он постепенно распространяется вверх, захватывая всю голень, а иногда и бедро. В жаркую погоду и при длительном пребывании на ногах отек увеличивается, если полежать — уменьшается.

Со временем кожа на месте отека утолщается, становится похожей на лимонную корку, иногда под ней образуются бесформенные бугры (подушки). При травме легко выделяется лимфатическая жидкость.

Если слоновость возникла в результате рожистого воспаления, то заболевание вначале протекает бурно: повышается температура, кожа краснеет, быстро развивается отек.

В большинстве случаев удастся предотвратить хроническое течение бо-



лезни, улучшить состояние больного и избежать хирургического вмешательства.

### Изменение режима нагрузок

Важно исключить факторы, затрудняющие отток лимфы. Например, парикмахерам или официантам, у которых началась лимфодема ног, лучше сменить профессию. Занятия спортом надо выбирать такие, при которых нагрузка распределяется равномерно, не перегружая части тела, пораженные слоновостью.

### Элевация

Одна из основных лечебных мер — "дренаж положения" (элевация). Суть ее в том, чтобы пораженная часть тела занимала возвышенное положение. Ноги кладут на твердый валик, руки — на жесткую подушку (высота 8-15 см). Эффект достигается примерно через 60 минут. Во время сна надо следить, чтобы пораженная лимфостазом конечность располагалась вдоль тела.

### Бандаж

Один из старейших методов лечения лимфодемы — компрессия с помощью бандажа. Для этой цели используются разные средства — от фланелевых бинтов до резиновой манжеты и лечебных чулок (колгот). Перед наложением бандажа надо обязательно на 15-20 минут приподнять ноги на 45 градусов, а руки — на 60 градусов.

### Физиотерапия

Для того чтобы отвести лимфу и поддерживать ее правильную циркуляцию, с успехом используется массаж, особенно пневмо- и гидромассаж. Руки при массаже должны двигаться ритмично — в начале сеанса медленно, затем быстрее. Массажные движения нужно делать по ходу лимфатических путей к узлам, расположенным в подмышечных впадинах или паховых складках. Начинать следует с самых близких к лимфатическим узлам областей. Постепенно размах движений увеличивается.

Помогает также ультрафиолетовое облучение, электрофорез с лидазой, трипсином, магнитотерапия.

### Медикаментозное лечение

При слоновости полезно принимать витамины  $P$ ,  $B_6$ , никотиновую кислоту. Витамин  $P$  оказывает противоотечное и противовоспалительное действие, витамин  $B_6$  (пиридоксин) нормализует тканевый обмен и помогает поддерживать эластичность тканей. Препараты никотиновой кислоты (компламин, ксавин, ксандил) понижают сопротивление лимфатического русла и одновременно улучшают лимфатический отток.

Кроме них обычно назначают кроверазжижающие и иммуномодулирующие препараты. Уменьшить сгущение крови помогает также пневмомассаж и магнитотерапия.

При образовании стабильного отека применяют хирургическое лечение, которое преследует две цели: либо улучшение оттока лимфы из пораженного участка, либо удаление измененной разросшейся подкожной жировой ткани. Лучше всего обращаться за помощью в специализирующиеся на лимфологии или лимфохирургии центры, которые оснащены современной аппаратурой для исследования причины отека.



Андрей Ильиницкий,  
доктор медицинских наук, профессор

ЭКСПЕРТИЗА

# Вместо САХАРА

Читатели часто обращаются в редакцию с вопросом: не обладают ли заменители сахара (сахарин, аспартам и другие) канцерогенными свойствами, не опасны ли они для здоровья? Интерес понятный, учитывая широту их применения, а также встречающиеся в некоторых средствах массовой информации упоминания об их канцерогенности.

Правда ли это? Попробуем разобраться

Сахарин — вещество в 300-500 раз слаще сахара — был синтезирован в конце 70-х годов XIX века. Однако широко использовать его стали только в начале XX века, во время Первой мировой войны, когда сахара катастрофически не хватало. В нашей стране сахарин в качестве заменителя сахара был официально разрешен Наркомздравом СССР в 1922 году.

В дальнейшем сахарозаменители стали употреблять при различных заболеваниях (в частности, при сахарном диабете, ожирении). Сейчас заменители сахара широко используются при изготовлении напитков, кондитерских изделий и т.п.

Масштаб применения сахарозаменителей впечатляет. Только в 1995 году сахарина и его солей было использовано в мире около 28000 тонн.

Подсластителей, разрешенных в России для применения в питании, довольно много. Кроме сахарина и его солей, в качестве сахарозаменителей используют аспартам, цикламную кислоту и ее соли (цикламаты), сукралозу, стевииозид, неогесперидин

и другие. Их применение разрешено специальным документом, утвержденным в 1996 году. Все они относятся к пищевым добавкам с соответствующей суточной дозой, рекомендованной специалистами (например, для сахарина безопасная для здоровья доза равна 5 мг на 1 кг массы тела, для цикламов — 11 мг/кг).

Особенно надо подчеркнуть, что все применяемые подсластители тщательно изучались и в нашей стране, и за рубежом. Результаты этих исследований неоднократно обсуждались на заседаниях специальных комитетов экспертов — ведь речь идет о веществах, широко используемых, причем зачастую теми, кто не может похвастаться хорошим здоровьем.

Совсем недавно, в 1999 году, группа экспертов Международного агентства по изучению рака — специализированного учреждения Всемирной Организации Здравоохранения — провела анализ результатов исследований свойств сахарина и его солей, а также цикламов. Насколько серьезным было обсуждение, свидетельствует хотя бы список



посвященных сахарину научных публикаций, тщательно проанализированных экспертами, — он занимает семнадцать с половиной страниц! Вывод экспертов был однозначным: нет оснований считать сахарин, его соли, а также цикламаты опасными в канцерогенном отношении.

Ведущий специалист в области сахарозаменителей, руководитель лаборатории Института питания РАМН профессор М.Г.Гаппаров считает, что "существующая в стране система контроля Госсанэпиднадзора Минздрава РФ, включая гигиеническую сертификацию продуктов на основе сахарозаменителей, гарантирует полную безопасность при их применении как здоровыми людьми, так и страдающими некоторыми заболеваниями (например, сахарным диабетом и ожирением)

Итак, можете без страха употреблять сахарин, аспартам, цикламаты и другие разрешенные для применения сахарозаменители. Они не нанесут вреда вашему здоровью.

Эту статью нам любезно предоставила редакция журнала "Вместе против рака".

Мы рады сообщить читателям, что недавно вышел из печати последний выпуск этого журнала за этот год (№3-4). Его, как и предыдущие номера, можно приобрести в нашей редакции или в Онкологическом научном центре.

Иногородние читатели могут заказать журналы по адресу: 115478 Москва, Каширское шоссе, 24а, Онкологический научный центр, Е.А.Некрасовой (для "Вместе против рака").

Стоимость журналов с пересылкой: №1-2 — 29 руб., №3-4 — 35 руб.

**М**ыло было известно человечеству еще в VI веке до н.э. Как раз в это время финикийцы и галлы научились варить его из козьего жира и древесной золы. Самое раннее письменное упоминание о применении мыла европейцами встречается у римского ученого Плиния Старшего. О ценности мыла как очищающего средства писал и древнеримский врач Гален.

В средние века производством качественного мыла прославился город Марсель. Для его приготовления там использовали только прованское, или оливковое, масло. Получали его довольно простым способом — холодным прессованием плодов оливкового дерева (его еще называют маслиной). Прованское масло считалось довольно дорогим продуктом, и тем не менее марсельские мыловары работали только с таким сырьем, чтобы мыло было нежным и душистым.

На Руси мыло не варили, а пользовались таким средством. В дубовое ведро наливали ключевую или дождевую воду, ссыпали туда ковш золы и тщательно размешивали, выдерживали сутки, затем процеживали ее через ткань, разводили чистой водой, подогревали и мыли ею волосы. Для этой цели лучше всего подходила зола еловая или от подсолнечника.

Как сейчас изготавливают мыло? Его получают, воздействуя раствором едких щелочей (натрия или калия) на жиры. Под действием щелочей жиры распадаются на глицерин и соли высших карбоновых кислот (собственно мыло). Обычное мыло состоит главным образом из смеси солей пальмитиновой, стеариновой и олеиновой кислот.

Натриевые соли образуют твер-

прин

М

дое мыло  
вые — жид  
Тверд  
содержат  
шее коли  
воды, но  
крепкие  
можно  
вать. Мягк  
оборот, при  
на незнач  
ном содер  
воды предс  
ет из себя к  
образную ма  
Мыло б  
туалетное, х  
ственное и м  
цинское.  
Туалетное  
чают от побо  
но его окраш  
а для арома  
афирные парс  
сенции.  
Хозяйствен  
от туалетного  
темой очистки  
тов, к тому же  
мыла совершен  
Медицинско  
ся для лечеб  
изготавливает  
то нейтральног  
тока оно не заст  
акаментозные  
Так, карболо



# Мыло из ЛИЛИЙ

дое мыло, калиевые — жидкое.

Твердые сорта содержат большое количество воды, но они крепкие — их можно формировать. Мягкие, наоборот, при весьма незначительном содержании воды представляет из себя кремообразную массу.

Мыло бывает туалетное, хозяйственное и медицинское.

Туалетное мыло тщательно очищают от побочных продуктов. Обычно его окрашивают в разные цвета, а для аромата к нему добавляют эфирные парфюмерные масла и эссенции.

Хозяйственное мыло отличается от туалетного не столь строгой системой очистки от побочных продуктов, к тому же и отдушки в этом виде мыла совершенно необязательны.

Медицинское мыло используется для лечебных целей. Такое мыло изготавливается на основе хорошего нейтрального мыла, к которому, пока оно не застыло, добавляют медикаментозные средства.

Так, карболовое мыло применя-

ется как дезинфицирующее средство, йодистое помогает при кожных болезнях, формалиновое является антисептическим средством, дегтярное и серно-дегтярное используются при кожных болезнях и против перхоти, тимоловое обладает антисептическим, противогнилостным свойством, ментоловое мыло применяется при невралгии и как антисептик, салициловое и сулемное — как антисептик, вазелиноволанолиновое смягчает кожу, камфарное помогает при ревматических болях и обморожениях.

Все перечисленные виды мыла производят фабричным путем. Они продаются в магазинах или аптеках.





В домашних условиях на основе туалетного мыла можно приготовить мыльный крем, оказывающий смягчающее действие на кожу. Для этого понадобится: 1 кусок туалетного мыла, 1/2 ч. ложки буры туалетной, 1 ч. ложка борной кислоты, 1 ст. ложка 3%-ной перекиси водорода, 1 ст. ложка 2-3%-ного камфарного спирта (или 1 ст. ложка камфарного масла), 0,5 л воды.

Кусок туалетного мыла нужно натереть на крупной терке, положить в эмалированную кастрюльку, залить водой и поставить на маленький огонь. Когда мыло растворится, добавить буру и борную кислоту, взбить все венчиком (а лучше — в миксере). Остудить и добавить перекись водорода и камфарный спирт (или масло), после чего все снова взбить. Крем должен получиться густым, хранить его следует в стеклянной или пластмассовой плотно закрытой посуде.

Прекрасное действие на кожу оказывают отвары и настои целебных растений. Все мы знаем, что настойка календулы, например, чистит и дезинфицирует кожу при угревой сыпи, что ромашка смягчает и снимает раздражение. Но многие ли из вас знают, что некоторые растения с успехом можно употреблять вместо мыла?

На лугах, в долинах рек и на лесных опушках растет мыльнянка (латинское название *Saponaria officinalis* L.). Цветет мыльнянка с июня по сентябрь, цветки ее белые, часто с лиловым оттенком. В качестве моющего средства используют корень этого растения, высушенный и измельченный. Его иногда еще называют "красный мыльный корень".

Но проще всего использовать ягоды красной бузины. Они пре-

красно отмывают грязь. Так что если вы, работая в огороде, испачкали руки, сорвите гроздь ягод бузины и разотрите ее в руках. Сок ягод красной бузины к тому же прекрасно отбеливает и смягчает кожу рук. Единственное предупреждение — эти ягоды ядовиты, поэтому руки все-таки нужно сполоснуть водой.

Самое настоящее экзотическое мыло можно изготовить из луковиц белых лилий (*Lilium candidum* L.), благотворно действующих на кожу. Правда, вам понадобятся еще и химические вещества — раствор едкой щелочи калия или едкой щелочи натрия, а также желатин.

**Мыло из лилий.** Луковицы лилий натереть на терке. Взять 10 частей этой луковичной кашицы, добавить 5-6 частей раствора едкой щелочи калия или натрия, все тщательно перемешать в течение 15-20 минут, пока не получится густая пенообразная жидкость. Затем прибавить теплый густой раствор желатина — от этого мыло загустеет, станет пастообразным. Этим жидким мылом из лилий можно мыть руки, лицо, волосы.

Мыло — не только косметическое средство. Его можно использовать и для лечения некоторых заболеваний. При болях в суставах, например, помогает повязка из смеси струганого мыла и хны (1:1). При гайморите можно пользоваться мазью, приготовленной из хозяйственного мыла, лукового сока и глицерина (1:2:3). Ею смазывают носовые ходы на 20-30 минут, а затем промывают нос теплой подсоленной водой. Во время эпидемии гриппа в целях профилактики можно смазывать носовые ходы мылом. Это предотвращает попадание вирусов в организм.



Мириам Стошард

АНТИТАБАК

# ИСКУШЕНИЕ СИГАРЕТОЙ



Существует два способа избавиться от привычки курить. Вы можете либо избегать ситуаций, в которых обычно закуриваете, либо бороться с искушением. Первый путь — более мягкий, щадящий

## Первая утренняя сигарета

Чтобы не выкуривать эту сигарету, попробуйте полностью изменить свой утренний распорядок: например, включите радио, если раньше никогда не слушали его по утрам, или прогуляйтесь до газетного киоска за свежей газетой.

Если вы привыкли выкуривать первую сигарету за чашкой чая или кофе, на время откажитесь от них. Выпивайте стакан фруктового сока или съедайте яблоко. Измените свой завтрак, побалуйте себя — ешьте то, что вы очень любите. Приготовление любимого блюда займет время и отвлечет вас от мыслей о сигарете.



## **Сигарета во время работы**

Уберите с рабочего стола сигареты, спички, зажигалки, пепельницы. Если захочется курить, встаньте и походите по комнате или по коридору, поговорите с приятелем. Можно подойти к окну и сосредоточиться на чем-то происходящем на улице, то есть просто переключиться.

Избегайте общества курильщиков во время обеденного перерыва. Постарайтесь чем-нибудь занять себя в оставшееся после еды до конца обеденного перерыва время решением кроссворда или чтением. Наконец, можно просто послушать музыку.

## **Сигарета перед сном**

От этой сигареты заядлым курильщикам особенно трудно отказаться. Смотрите телевизор или читайте, лежа в кровати, чтобы нарушить сложившуюся привычку. Если же вы обычно выкуривали последнюю сигарету в постели, то, наоборот, не ложитесь спать до тех пор, пока у вас не начнут слипаться глаза. Отвлекайте себя, обдумывая события дня, сосредоточьтесь на своих успехах. Составьте список дел на следующий день.

Подумайте о том, что вам удалось обойтись без курения целый день. Осталось потерпеть еще чуть-чуть — и начнется следующий день без сигарет.

## **Сигарета среди ночи**

Не держите сигареты рядом с кроватью или в спальне. Ставьте стакан сока или фрукты на ночной

столик на случай, если проснетесь ночью. Кладите рядом газету или книгу, чтобы отвлечься во время бессонницы. Можно послушать радио или магнитофон. На случай, если уснуть не удастся, держите рядом записную книжку и карандаш. Тогда вы сможете составить список дел на следующий день и обдумать их.

## **Сигарета в стрессовой ситуации**

К сожалению, исключить стрессовые ситуации невозможно, поэтому надо научиться управлять собой в эти моменты. Тогда отпадет и необходимость прибегать к сигарете как к помощнику. Даже если вы неплохо владеете собой, все равно трудно контролировать себя длительное время. Поэтому в тот момент, когда вам из-за какой-либо неприятности захочется взять сигарету, дайте себе установку подождать минуту. По истечении минуты добавьте еще одну и т.д. Если вам удалось продержаться пять минут, можете себя поздравить. Этот маленький успех придаст вам силы и поможет удержаться от курения в следующие пять минут. Постепенно вы научитесь обходиться без сигарет в стрессовой ситуации.

Каждый человек обладает гораздо большей силой воли, чем ему кажется. Просто не все научились полностью использовать свои ресурсы. Самое главное — уметь управлять собой в стрессовой ситуации. Исследования показывают, что лучший способ справиться со стрессом — расслабление. Как только вы научитесь расслабляться в стрессовой ситуации, большинство проблем покажется вам малозначительными и вполне разрешимыми.



Когда желание закурить становится мучительным, делайте упражнение на расслабление:

- ♦ Закройте глаза.
- ♦ Очень медленно сделайте глубокий вдох.
- ♦ Сосчитайте до пяти.
- ♦ Медленно выдохните.
- ♦ Повторите это упражнение 10 раз.

### Проводы последней сигареты

Пусть день, когда вы бросите курить, будет праздничным, отличным от других. Если вы принадлежите к категории людей, которые курят в основном на работе, чтобы сосредоточиться, то во время рабочей недели вам будет труднее отказаться от курения. В таком случае лучше выбрать субботу или воскресенье. И наоборот, если вы курите в основном в выходные, чтобы расслабиться, целесообразно выбрать будний день.

Начните этот день с чего-нибудь приятного, что вы обычно не позволяете себе в будни. Например, не спеша примите ванну. Вечером отправьтесь в театр или на выставку.

День накануне тоже можно сделать особенным. Например, вымыть и убрать все пепельницы, избавиться от всяческих следов сигарет в доме. Можно также превратить выкуривание последней сигареты в своего рода погребальную церемонию, а потом выбросить оставшуюся пачку, что будет означать конец старой и начало новой жизни.

### Неделя без сигарет

Сначала поставьте перед собой задачу удержаться от курения хотя бы один день. На следующий день

продолжайте выполнять свою программу. Помните: каждый день, прожитый без сигарет, прибавляет здоровья и удлиняет жизнь.

Почти все курильщики в состоянии воздерживаться от курения в течение двух дней, а многие даже хвалятся тем, что им это удавалось неоднократно. Силы воли чаще всего не хватает на то, чтобы удержаться от курения более двух дней. Появляется раздражительность, вполне объяснимая тем, что резко прекращается поступление никотина в кровь (на одних он действовал как стимулятор, на других — как транквилизатор).

Исследования, однако, показали, что ощущения дискомфорта сильно беспокоят только в первые несколько дней, а потом проходят. Значит, самое главное — продержаться первую неделю.

Когда желание закурить становится непреодолимым, помните о том, что через несколько минут оно пройдет. Главное — выдержать эти несколько минут.

Попытайтесь в эти минуты чем-нибудь отвлечь себя. Займитесь каким-нибудь делом (желательно, чтобы были заняты руки), включите телевизор, начните читать книгу. Наконец, выпейте стакан холодной воды. Это кажется очень простым средством, но на самом деле прекрасно помогает. Ощущение свежести во рту отбивает желание курить. Можно совершить прогулку, выгулять собаку, поиграть в футбол... Любое занятие помогает преодолеть нестерпимое желание закурить.

Вспомните: приучать свой организм к курению тоже было нелегко.



Когда-то вы преодолели неприятные ощущения ради того, чтобы обзавестись этой привычкой. Теперь, когда вы убедились в ее вреде, осталось отучить свой организм от привычной дозы никотина. Скажите себе, что это был эксперимент на собственном здоровье. Больше экспериментировать нельзя, это опасно.

### Не отвлечение, а анализ

Отвлечение от мыслей о сигарете — не единственный метод борьбы с курением. В Стэнфордском университете был разработан принципиально иной метод, состоящий в том, чтобы, наоборот, анализировать желание закурить.

1. Когда у вас возникнет потребность в сигарете, сконцентрируйтесь на этом. Отгоните от себя все мысли, кроме одной: вам хочется курить.

2. Затем очень медленно, шаг за шагом, мысленно прокручивайте этапы процесса курения: вот вы вдыхаете дым, вдыхаете удушливые пары, дым горячий и едкий, от него слезятся глаза, першит в горле; канцерогенные химические соединения проникают в нежную ткань и каждую трещинку; дым и смолистые вещества окутывают пузырьки воздуха; кислород не поступает в кровь, поскольку дым добирается туда быстрее. Табачный дым оставляет дурной

запах во рту, окружающие отворачиваются, когда улавливают его.

3. Попробуйте как можно полнее сконцентрироваться на этих неприятных моментах, пока у вас не возникнет ощущение, что вы реально чувствуете их. Если это дойдет до сознания, то у вас очень быстро возникнет отвращение к курению и желание закурить пройдет.

4. Прodelайте упражнения на расслабление.

5. А теперь начните думать о приятном. Например, о тех выгодах, которые сулит отказ от курения. Подумайте о каком-нибудь радостном событии, которого вы ждете в недалеком будущем, представьте себе, как хорошо проведете время. Ощутите, до какой степени вы расслаблены и сколько у вас накопилось энергии.

### Не поддавайтесь на провокации

Даже если вы предупредили окружающих о том, что бросаете курить, кто-то может предложить вам

сигарету и даже привести аргументы в пользу курения. В этой ситуации трудно удержаться от искушения, особенно в моменты внутренней борьбы. Чтобы не дать себя уговорить и не отступить, нужно заранее сформулировать конкретные доводы против курения и пользоваться ими, исходя из ситуации. Ученые Стэнфордского универси-





тета разработали такие ответы в помощь своим пациентам, бросающим курить.

Аргумент. Вы так раздражены. Лучше уж курить, чем нервничать!

Ответ. Это временное явление. Мой организм еще не адаптировался, он все еще нуждается в никотине. Но сигарета мне только повредит.

Аргумент. Вы можете прибавить в весе: у тех, кто бросает курить, просыпается зверский аппетит.

Ответ. Курение — не лучший способ удерживать вес. Действительно, есть я стал больше, но и двигаюсь тоже больше.

Аргумент. Вы курили многие годы, ваш организм привык к никотину. Отказ от курения может принести вам вред.

Ответ. Напротив, я чувствую себя гораздо лучше и очень горжусь тем, что сумел преодолеть многолетнюю привычку.

Аргумент. Ну какой вред может быть от одной-единственной сигареты?

Ответ. Немалый. Мне стоило больших сил отказаться от этой привычки, и я ни за что не пойду на попятную.

Аргумент. Ты мне составишь компанию, если закуришь.

Ответ. Нет, это ты составишь мне компанию, если бросишь курить.

Аргумент. Могу предложить тебе сигарету с низким содержанием смолы и никотина. Она не принесет тебе никакого вреда.

Ответ. В любом случае продукты сгорания, поступающие в кровь, очень вредны. Меня не устраивают полумеры. Я бросил курить совсем.

Аргумент. Зачем отказываться от удовольствия выкурить сигарету?

Ведь рано или поздно все равно придется умирать.

Ответ. Но лучше позже, чем раньше. Кстати, тебе известно, что курение способствует старению?

### Как справляться с рецидивом

Если вы все-таки поддались искушению и закурили снова, не отчаивайтесь. Чрезмерное недовольство собой может привести к депрессивному состоянию, при котором отказаться от курения еще труднее. Главное в этой ситуации — поскорее отказаться от сигарет, даже если вы успели выкурить уже несколько штук. Не занимайтесь самобичеванием, отгоняйте неприятные мысли, убеждайте себя в том, что в ближайшем будущем вам удастся осуществить свое решение.

Пройдите еще раз весь курс подготовки к тому, чтобы бросить курить. Выберите подходящий день и бросайте курить, причем назначайте его не позднее чем через 3 дня после принятия решения бросить курить. За эти 3 дня сведите до минимума количество выкуриваемых в день сигарет. Разработайте способы самоотвлечения на это время, заручитесь поддержкой членов семьи и друзей. Не стыдитесь того, что не удалось бросить курить с первого раза, а объявите всем, что теперь еще более уверились в необходимости отказа от сигарет.

Напоминайте себе о том, что миллионы жителей планеты бросили курить. Многие из них прошли через те же трудности, которые придется преодолевать вам. И все же им удалось отказаться от курения. Вы тоже на это способны.



# Без подробностей

## Щадите свои уши!

Данные новейших исследований свидетельствуют, что потеря слуха, полная или частичная, наблюдается у все большего числа людей. Тиннит, или постоянный звон в ушах, значительно "помолодел" за последнее десятилетие. Возможно, виной тому слишком громкая музыка и высокие уровни шума на дискотеках, в клубах



молодежных компаниях. На многих концертах громкость звука достигает 95-120 децибел. Между тем, если уровень шума на производстве равен 85 децибелам, техника безопасности предписывает использование специальных средств для защиты слуха. Поэтому, если не хотите стать тугоухими, делайте перерывы

во время танцев, уходите от слишком громко вещающих ораторов и уменьшите мощность звучания собственной аудио- и видеоаппаратуры.

## Чтобы зубы стали белыми

Пища, насыщенная сахаром, повышает кислотность слюны, что приводит к появлению пор в зубной эмали. Проникая через эти поры, интенсивно окрашенная пища оставляет на эмали свой след. Поэтому у сладен зубы темнеют рано.

Правда, с возрастом эмаль неизбежно становится тоньше, и желтоватый слой дентина начинает просвечивать сквозь нее.

У тех, кто курит, любит кофе или красное вино, на эмали появляются темные пятна. Если они уже появились, избавиться от них может только стоматолог с помощью специального дорогостоящего лечения, которое к тому же повышает чувствительность десен. Предупредить появление пятен или сделать их менее заметными можно более доступным способом.

Андреа Брокман из Центра здоровых зубов в Филадельфии предлагает самостоятельно приготовить отбеливающую пасту: 1 ст. ложка питьевой соды, 1 ч. ложка морской соли, перекись водорода в количестве, необходимом для получения пастообразного вещества.

Брокман дает еще несколько со-



## Вино и женщины

**С**пособность к зачатию. Женщинам, желающим забеременеть, следует полностью отказаться от вина. Голландские ученые недавно установили, что у женщин, потребляющих алкоголь, способность к зачатию снижается на 66% по сравнению с теми, кто обходится без него.

**Прочность костей.** Злоупотребление спиртными напитками ослабляет кости. В то же время умеренное употребление красного вина (но не более 150 мл в день), как показали наблюдения за 3600 француженками в возрасте 75 лет и старше, приводит к повышению прочности костей и благодаря этому — к снижению опасности заболеть остеопорозом.

**Умственные способности.** Многолетнее увлечение спиртными напитками ослабляет остроту ума, вызывает повреждение мозга и даже деменцию (слабоумие). В то же время французские ученые были поражены, когда в результате исследований выяснилось, что умеренное потребление вин снижает риск появления тяжелого поражения головного мозга у пожилых женщин (на 75% — риск болезни Альцгеймера и на 80% — старческой деменции).

Подготовили  
Елена Печерская,  
Борис Бочаров

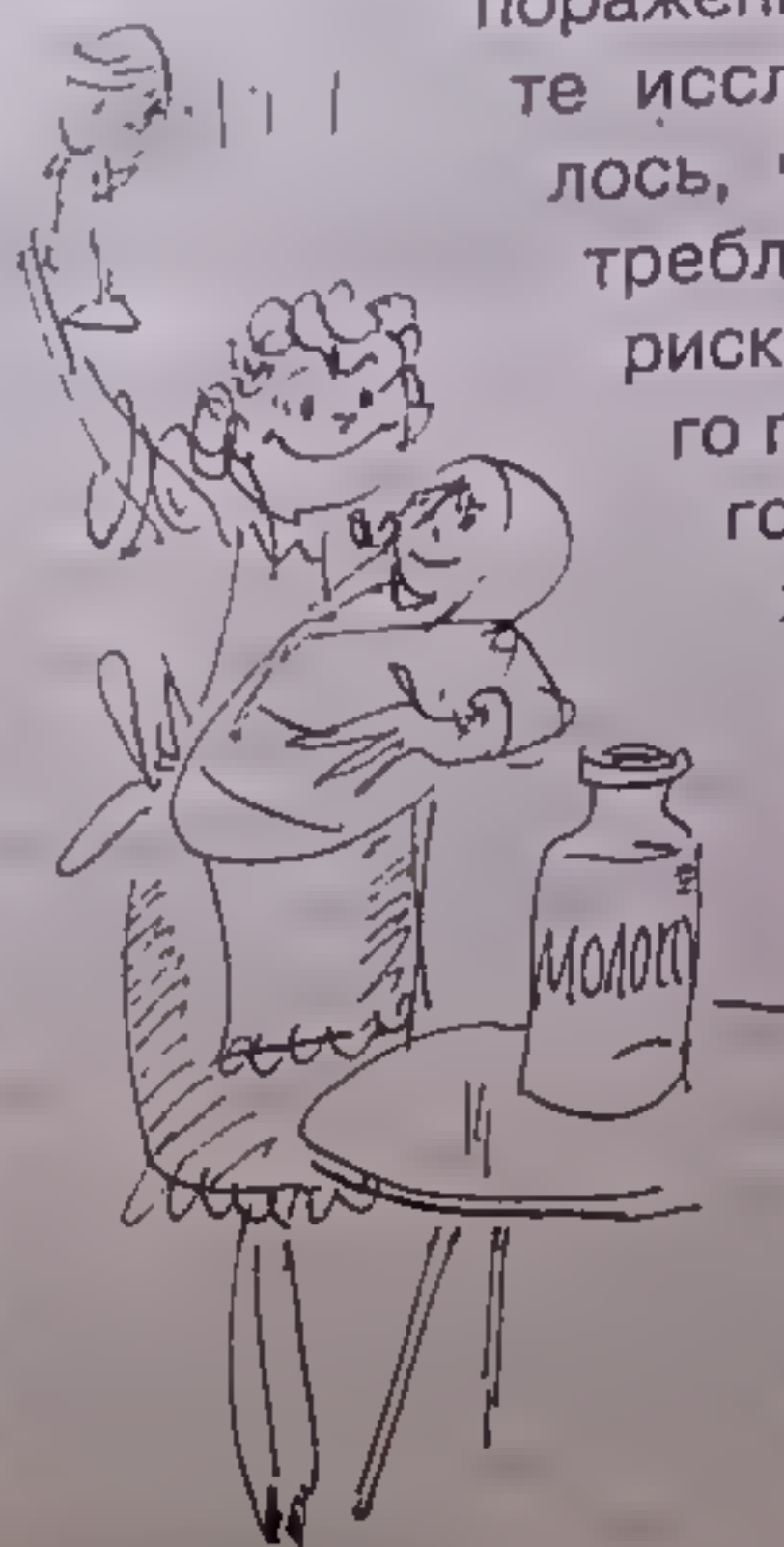


ветов тем, кто хочет иметь белые зубы.

После темной пищи — такой, как черника, виноградный сок, красное вино и кофе, рекомендуется почистить зубы или хотя бы прополоскать рот водой.

Желательно ограничить потребление сахара, особенно рафинированного. Он не только вызывает потемнение зубной эмали, но и повышает кислотность слюны, из-за чего вымывается кальций из зубов. Обогащенный кальцием и бедный сахаром рацион замедляет этот процесс. Хорошими источниками кальция, кроме молочных продуктов, являются листовая зелень и капуста брокколи.

Рекомендуется также отказаться от курения — табак более всего портит цвет зубов. Кстати, специальная зубная паста для курильщиков — далеко не лучший выход, так как она содержит абразивные вещества, сдирающие зубную эмаль.





Эдуард Бондарев,  
доктор сельскохозяйственных наук

РЕКО-  
МЕНДАЦИИ

# Яйцо:

## ЖЕЛТОЕ или БЕЛОЕ?

Куриные яйца — полезный, высокопитательный продукт. В яйце средней величины содержится около 6,5 г протеина (белка) высокой биологической ценности, 5,8 г эмульгированного, легкоусвояемого жира, богатого фосфолипидами, необходимыми для питания мозга и нервных тканей. Кроме того, свежее яйцо — богатый источник незаменимых аминокислот, минеральных веществ и витаминов.

Подсчитано, что одно яйцо обеспечивает около 10% суточной потребности человека в белке, 7,2% потребности в линолевой кислоте, 100% — в фосфоре и витамине А, 18% — в витамине D, 36% — в витамине B<sub>2</sub>, 160% — в витамине B<sub>12</sub>, 45% — в фо-



КАЧЕСТВО ЯИЦ  
ЗАВИСИТ  
ОТ ИХ СВЕЖЕСТИ.  
С КАЖДЫМ ДНЕМ  
ХРАНЕНИЯ  
ИХ БИОЛОГИЧЕСКАЯ  
ЦЕННОСТЬ СНИЖАЕТСЯ:  
РАЗЖИЖАЕТСЯ БЕЛОК,  
УМЕНЬШАЕТСЯ  
СОДЕРЖАНИЕ  
ВИТАМИНОВ,  
ФЕРМЕНТОВ  
И ДРУГИХ  
ЦЕННЫХ ВЕЩЕСТВ

лиевой кислоте, 15% — в витамине E и магнии, 9% — в кальции, 20% — в меди, 17% — в витамине B<sub>1</sub> и цинке, 35% — в йоде.

В последние годы стали пользоваться повышенным спросом куриные яйца с коричневой скорлупой. По питательным и вкусовым качествам они не отличаются от яиц с белой скорлупой, но имеют не-

которые отличия в морфологическом строении. Так, например, яйца с коричневой скорлупой от кур наиболее распространенного в нашей стране кросса "Родонит" очень крупные — их масса достигает 70 г.

Увеличение массы яиц происходит за счет увеличения относительной массы белка (до 60%) по сравнению с массой скорлупы и



желтка. В белке содержится: много воды — до 88%, более 10% собственно белка и менее чем по 1% углеводов и минеральных веществ. В желтке же питательных веществ значительно больше: белка — 17%, липидов — 32%, углеводов — около 1%, минеральных веществ — чуть меньше 1%, остальное составляет вода. В целом питательность крупного яйца, безусловно, выше, чем среднего и тем более мелкого.

В торговлю поступают яйца от промышленных кур-несушек, содержащихся на птицефабриках. Случается, что из-за недостатка витаминов и минеральных веществ в питании птиц скорлупа яиц бывает тонкая и хрупкая, а желток бледный, особенно при отсутствии в комбикорме компонентов, содержащих каротин (провитамин А). Другое дело яйца от домашних кур. Они всегда вкусны, ароматны, их желток ярко окрашен и содержит большое количество витаминов.

Однако при употреблении таких яиц существует опасность заражения сальмонеллезом, пуллорозом и другими инфекционными болезнями. Поэтому их лучше подвергать тщательной термической обработке — варить вкрутую, готовить омлет или яичницу, не оставляя сырых, не прожаренных мест. Яйца от промышленных кур-несушек, как правило, такой опасности не представляют, так как на птицефабриках за этим ведется тщательный контроль.

Величина яиц зависит от возраста птицы — чем она моложе, тем мельче яйца. Хотя иногда в начале яйцекладки молодые куры могут нести очень крупные, и даже двух-желтковые яйца. Случается, что в яйце находят и большее число желтков. По сообщению журнала "Поул-

ри фарм", в одном яйце было обнаружено 9 желтков!

Качество яиц зависит от их свежести. С каждым днем хранения их биологическая ценность снижается: разжижается белок, уменьшается содержание витаминов, ферментов и других ценных веществ, оболочка желтка становится менее прочной и при встряхивании яйца может разорваться, в результате чего белок смешивается с желтком. Диетические (неоплодотворенные) яйца рекомендуются хранить не больше 7 дней, а инкубационные (оплодотворенные) еще меньше — 6 дней. Если яйцо пролежало неделю, оно переходит в разряд столовых. Такие яйца можно хранить три месяца, но содержание полезных веществ в них меньше, чем в диетических или инкубационных.

Отличить свежее яйцо от долго хранившегося можно по величине воздушной камеры, которая образуется на тупом конце яйца между подскорлупной и белковой оболочками. Она имеет форму двояковыпуклой линзы и при просвечивании яйца просматривается в виде темноватого округлого пятна.

У яиц с белой скорлупой воздушная камера, как правило, хорошо заметна, у яиц с коричневой скорлупой она видна хуже, но границы ее также можно определить. Для этого надо повернуть яйцо тупым концом вверх и поместить его перед сильным источником света — электрической лампочкой, солнечным лучом. Еще лучше воспользоваться электрическим фонариком, приложив рефлектор непосредственно к скорлупе, ближе к тупому концу яйца. У свежего яйца диаметр воздушной камеры не превышает 15-17 мм, а высота (от верхней точки до границы) — 2-2,5 мм. У яйца, хранившегося две недели и более, ее



размеры увеличены: диаметр — до 25 мм, высота — до 5-7 мм.

У свежих, только что снесенных яиц скорлупа матовая. Такой вид придает ей муциновая оболочка, покрывающая скорлупу тонким слоем. Если яйцо потереть, то надскорлупная оболочка легко стирается и яйцо становится глянцевым. Такое бывает у долго хранившихся яиц, которые часто берут в руки, перекладывая с места на место. Таким образом, глянцевая скорлупа может служить косвенным признаком того, что яйцо старое.

Ухудшение качества яиц зависит не только от продолжительности хранения, но и от условий, при которых они хранятся. Лучше всего держать яйца в холодильнике при температуре, близкой к 0 °С. Это увеличит их срок хранения.

Иногда на скорлупе бывают тонкие, едва заметные трещины, которые хорошо видны при просвечивании. Такие яйца быстро портятся.

Если яйцо резко повернуть на 90-100°, а потом обратно, то можно заметить, как внутри него перемещается желток (в виде расплывчатого темного пятна). Если амплитуда колебания желтка слишком большая или он смещен к одному из концов яйца, значит, порваны одна или две градинки — белковые жгутики, удерживающие желток в центре. Это говорит о плохом качестве белка из-за неполноценного кормления птицы или слишком долгого хранения яйца. Яйца с подобным дефектом в питании лучше не использовать.

Нельзя употреблять и яйца, частично или полностью пораженные микроорганизмами. Это также легко обнаружить при просвечивании — в этом случае отдельные участки или все яйцо будут темными и непрозрачными.

Иногда в яйцах можно увидеть включения крови. Они образуются из-за разрывов кровеносных сосудов яйцевода курицы-несушки. Такие яйца, хотя и производят несколько неприятное впечатление, но для питания вполне пригодны.

Как уже говорилось, яйца имеют высокую питательную ценность. Однако злоупотреблять ими не стоит. Всемирная Организация Здравоохранения, например, рекомендует съедать 183 яйца в год, то есть по пол-яйца в день. В нашей стране приняты более высокие нормы — 292 яйца в год.

Ограничение потребления яиц связано с содержанием в них холестерина. Как известно, его избыточное количество в организме (особенно липопротеидов низкой плотности) ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям. Однако последние научные публикации свидетельствуют о том, что опасность употребления яиц недостаточно обоснована.

Во-первых, в яйцах содержится весьма полезное, особенно для сосудов и сердца, вещество — лецитин. Он способствует выведению холестерина из организма и препятствует его накоплению.

Во-вторых, как доказано диетологами, продукты питания могут повысить содержание вредных липопротеидов низкой плотности лишь на 20%. Образование остальных 80% в организме человека регулируется недиетическими факторами, такими как наследственность, курение, эмоциональные стрессы, загрязнение внешней среды, ожирение, малоподвижный образ жизни, гормональный и ферментный дисбаланс, высокое кровяное давление.

Даже если за счет питания холестерин повышается на 20%, то это



прежде всего связано с неправильным, несбалансированным питанием: переизбытком, употреблением большого количества насыщенных (животных) жиров, низким содержанием клетчатки в рационе, резким изменением в питании.

Среднесуточная потребность взрослого человека в холестерине составляет 1200 мг. С одним яйцом в организм поступает 400 мг холестерина. Если с другими источниками питания получать еще 100 мг, то

недостающие 700 мг холестерина будут синтезироваться в организме. У здорового человека, ведущего активный образ жизни, образуется только недостающее количество холестерина (разность между нормой и количеством поступающего с пищей). У человека, склонного к гиперхолестеремии, этот механизм нарушен.

Конечно, пожилым и людям, ведущим малоактивный образ жизни, желательно уменьшить количество холестерина, поступающего с продуктами питания. Поэтому усилия ученых направлены на разработку методов, снижающих содержание холестерина в куриных яйцах и способствующих накоплению в них витаминов, минеральных ве-

ществ и других биологически активных компонентов. Уже получены практические результаты этой работы, позволившие снизить содержание холестерина в курином яйце с 400 до 350 мг.

Таким образом, умеренное потребление яиц в соответствии с рекомендуемыми нормами не будет вызывать гиперхолестеремии при условии правильного, сбалансированного питания и активного, здорового образа жизни.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Лисичкин, что в твоём понимании родина? — спрашивает старшина у рядового.

— Это леса, поля, реки...

— Неправильно, Лисичкин. Надо отвечать: "Родина — это моя мать". Понял?

— Понял, товарищ старшина. Родина — это ваша мать.

— Да не моя, а твоя, Лисичкин. Рядовой Иванов, а ты понял, что такое родина?

— Понял. Это мать Лисичкина.

— Опять неправильно. Родина, Иванов, — это и твоя мать. Понял?

— Понял, товарищ старшина.

— Что ты понял?

— Что я брат Лисичкина.



— Доктор, меня постоянно мучают боли.

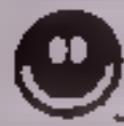
— В какой области?

— Как в какой? В Московской.



— Интересно, есть ли на свете жены, которые хорошо говорят о своих мужьях?

— Есть. Когда они рассказывают о бывших мужьях нынешним.



— Сколько вам лет? — спрашивает врач пациентку.

— Надо подсчитать. Когда я выходила замуж, мне было 20 лет, а жениху 40, то есть я была моложе его в два раза. Сейчас ему 70, значит, мне 35.



# Куда ставить СТОЛ?



Слово “эниология” знакомо пока не всем, но общие понятия эниологии, сформулированные в конце второго тысячелетия, применяются людьми уже многие века

История взаимоотношений человека и жилища началась, по-видимому, тогда, когда наш предок воткнул в землю палку, а сверху накинул шкуру. Образовался первый шатер, а потом, как производные, — шалаш, чум, юрта. В память о той шкуре почти все здания имеют остроконечную крышу.

Самыми ранними из дошедших до нас произведений искусства были памятники архитектуры. И это понятно: крупные сооружения, чаще всего культового назначения, строились добросовестно, в удобных местах, почитались и охранялись.

Такой подход и был той самой прикладной эниологией, которая



позволила классикам архитектуры создать практически вечные — как в эстетическом, так и в утилитарном смысле — сооружения. Сейчас по крупицам заново создается наука эннология, понятиями которой свободно владели наши предки.

### Свойства энергоинформационного поля

Достоверные данные указывают на существование в природе (даже и в той, которую мы традиционно называем "неживой") обмена энергоинформационными сигналами, которые оказывают разное, как положительное, так и отрицательное, воздействие на человека.

Сейчас никто не оспаривает утверждения, что все предметы обладают, кроме видимых границ, еще и полем. Хорошо изучены поля большой мощности — гравитационные и электромагнитные. В существовании гравитационного поля мы убеждаемся еще в детстве, роняя что-нибудь на пол. Свойствами электромагнитного поля мы пользуемся, когда включаем электроприборы. И страдаем от него в дни магнитных бурь.

Изучением тонкого поля наука пока пренебрегает, хотя именно в этом месте стирается грань между живым и неживым. На уровне тонкого поля эти две противоположности могут влиять друг на друга, а энергоинформационный обмен — это и есть процесс взаимодействия всех искусственных предметов и живых существ через тонкое поле.

Это, если хотите, безмолвный

обмен мыслями и чувствами. Не случилось ли вам оглядываться, ощущая чей-то пристальный взгляд? Не приходилось ли застывать перед изваянной тысячи лет назад скульптурой, которая, если абстрагироваться, представляет собой просто кусок камня? Так что сказки, в которых вещи, животные или явления природы начинают говорить человеческим языком, — не такая уж выдумка. Просто мы разучились слышать этот едва различимый шепот. И, кстати, многое от этого потеряли.

Слабые сигналы, не регистрируемые обычными приборами, за счет резонанса влияют на живые орга-

*Эннология — наука об обмене энергоинформационными сигналами между живыми существами и предметами — прямо и просто объясняет природу воздействия произведений искусства на человека.*

низмы с клеточными оболочками — мембранами. С точки зрения обычного сознания, в этом нет ничего особенного — дребезжит же стакан на столе, если под окнами проезжает грузовик. Так и каждая клетка нашего тела реагирует и на тот же "КАМАЗ", грохочущий по улице, и на приятного или неприятного собеседника, и на уродливое или красивое здание, торчащее напротив наших окон.

### Архитектура — посредник между человеком и природой

В древности человек умел с помощью форм и пропорций строений регулировать отношения между со-

ПОНЯТИЯ ЭННОЛОГИИ,  
ИМЕНЯЮТСЯ ЛЮДЬМИ

ними из дошедших  
дений искусства бы-  
архитектуры. И это по-  
сооружения, чаще  
назначения, стро-  
ственно. в удобных  
и охранялись  
и был той самой  
и, которая



бой и природой. Архитектурные произведения, создаваемые из элементов условно неживой природы — камня, глины, дерева, — становились неотъемлемой частью и условием существования людей, защищая их от холода, хищников или врагов.

Античные времена оставили нам классические образцы здания, идеально вписавшихся в пейзаж, являющих собой примеры единства поль-

няться инженерно-строительными специальностями. Да и само искусство архитектуры стало подменяться строительным производством. Жилища и прочие здания возводятся главным образом так, чтобы их было удобно строить. А будет ли в них по-настоящему удобно жить человеку — это дело второе.

Среда, создаваемая человеком, ему враждебна. Как реакция на это опасное положение возникла наука экология, принципы которой были сформулированы в 1963 году архитектором Робертом Леру. Однако экология напрямую душевным равновесием и информационным благополучием

*На каком языке мы обращаемся к природе, на таком она нам и отвечает. Если это приемлемый для нас язык, то и ответ нам дастся понятным и благоприятно на нас влияющим*

зы, прочности и красоты. За собою дением этого триединства следовал архитектор, бывший по совместительству еще и главным инженером, и прорабом. Благодаря этому существовало и внутреннее энергоинформационное единство сооружения. Со временем, по мере усложнения технологии и появления отдельно архитектора, отдельно прораба и прочих "узких специалистов", распалась и эниологическая целостность сооружения.

В конце античности в Европу хлынули толпы варваров, и главным в архитектуре стало возведение большого количества крепких и надежных зданий-замков и городов-крепостей. Органичная связь с природой стала отходить на второй план, а с дальнейшим развитием цивилизации и вовсе исчезла.

К XX столетию люди почти утратили осознанную потребность в непосредственном общении с природой. В архитектуре творческие профессии начали вытесняться и заме-

человеческа не занимается. И ему придется приспособливаться к "дурному нраву" им же созданных зданий, дорог, машин и механизмов. По-настоящему хорошо человек себя ощущает только в помещении, обладающем тремя архитектурными достоинствами — материальным, энергетическим и информационным. В нем ему уютно, тепло и светло, психологически комфортно.

### Язык архитектуры многозначен

Архитектурные сооружения еще задолго до появления истории и литературы служили средством сохранения информации. Глядя на незнакомое здание или даже развалины, можно "считать" с них сведения о том, кто и когда жил здесь. Можно даже судить по ним об уровне благосостояния заказчика: глиняную мазанку от остатков мраморного бассейна сумеет отличить и человек, не занимающийся историей.



Сейчас много толкуют о пирамидах. То, что свойства пространства сильно изменяются в центре пирамиды, сейчас никто не отрицает. Египтяне помещали в этой — "живой" — точке саркофаг с останками фараона, чтобы набальзамированное тело хранилось возможно дольше.

Однако сооружать самодельные пирамиды дома пока все-таки не стоит — их влияние на человека до конца не выяснено. Считается, что ниже "живой" точки в пирамиде на той же оси располагается точка "мертвая", противоположная по энергетическим свойствам, то есть оказывающая разрушительное влияние.

Кстати, пирамида как самостоятельная форма в архитектуре используется крайне редко. Из современных значительных построек можно назвать, пожалуй, только выдержавшую шквал критики стеклянную пирамиду во дворе парижского Лувра. Заметим попутно, что число заболеваний среди тех, кто возводил ее, отличалось от среднестатистической нормы в худшую сторону.

С эниологической точки зрения, гораздо более полезна для человека форма шатра, причем с кольцевой "юбкой" — карнизом, которая счита-

ется генератором торсионного (вращающегося) поля. Именно такими шатрами с карнизами было принято уве-

личивать колокольни на русском севере. Энергия торсионного поля концентрируется кровлей и направляется вниз. Возможно, именно в этом кроется секрет благостного состояния, снисходящего на нас в древних церквях и храмах, построенных на интуитивном знании эниологических принципов.

## Как распределяется энергия в комнате?

Внутренние эниологические формы известны в архитектуре как ниши и эркеры. Угол комнаты тоже может считаться нишей. В углах и нишах вследствие эниологических процессов происходит понижение энергии по сравнению с фоновой. Отсюда обычай ставить в нишах кровати, в углах — расшалившихся детей. А обеденные столы традиционно ставят в центре помещения, где концентрируется энергия.

Угол и ниша отберут лишнюю энергию, а в центре мы подпитываемся не только материальной пищей и приятным общением с близкими, но и собравшейся здесь положительной энергией. И главное — ничего придумывать не надо, все уже придумано нашими предками.

Такие архитектурные элементы, как купола и своды, имеют не только утилитарное назначение распределять статическое напряжение. Они распределяют еще и энергию, гармонизируя ее. При том, что храмы всегда строились в местах с повышенной энергетикой, это их свойство оказывалось решающим.

*Эниология рекомендует:*

*обеденный стол лучше ставить в центре, детишек — по углам.*

То, что с самой древности статуи богов помещались в полукруглые ниши со сводом-аркой, тоже не случайно: такая форма концентрировала и направляла на зрителя энергию, заложенную в произведение автором, вызывая восторг и благоговение верующего.

Все эти рассуждения относятся к



классическим, очень старым постройкам. Большинство же из нас обитает в прямоугольных коробках, без всяких ниш, сводов и других "излишеств". Лишь однажды в жизни я видела квартиру с эркерами и еще один раз — с нишей. А каковы же, с точки зрения эниологии, свойства параллелепипеда — той формы, что сейчас преобладает в жилых помещениях?

Основные его положительные свойства — универсальность и нейтральность. Конечно, и в нем существуют области и зоны понижения и повышения энергии, но из-за того,

*Домов с эркерами, нишами и сводами у нас явно не хватает. Что делать?*

что они накладываются на более мелкие и более крупные зоны, в целом энергия концентрируется и дробится в параллелепипеде многократно и распределяется более-менее равномерно. Видимо, интуиция все-таки подсказала архитекторам, что если при массовом строительстве нет возможности выбирать, то лучше уж пользоваться наиболее нейтральной формой — параллелепипедом.

Сейчас в связи со строительным бумом каждый застройщик старается придать своему детищу наиболее привлекательный вид. Появляются и башенки, и арки, и мостики-переходы между корпусами... Но учитываются ли при этом законы эниологии? Например, крыша нового здания, мимо которого я проезжаю каждый день, увенчана множеством остроконечных пирамидок. Вся До-

лина царей, вознесенная на высоту 70 метров!

Архитектор, владеющий эниологическими приемами, способен создавать здания, улучшающие самочувствие и здоровье жильцов. Скажем, выделяя вход в здание, он не станет акцентировать его прямоугольными выступающими деталями, потому что они стрессогенны.

Возродите, например, обычай обедать в комнате за круглым столом, а не в уголке на кухне. Делая очередной ремонт, превратите прямоугольный проем в арку. Если хотите переоборудовать жилище в соответствии с эниологическими принципами, ориентируйтесь на классические образцы.

Человек, считающийся с энергоинформационными свойствами архитектурных форм, не поставит рабочий стол в прямоугольной нише, потому что из-за отбора энергии у него снизится работоспособность. Постель в алькове следует располагать головой к торцу, что снимет избыток энергии, поступающей к голове, и подпитает двигательные центры. А вот место для отдыха лучше организовать в углу, так как там снимается излишек возбуждения.

И еще один совет, который, моему, выполнить легче всего: не храните старые вещи и не загромождайте углы. Это убережет вас от избытка отрицательной энергии.

*Стоит ли платить дополнительные деньги за то, чтобы, поселившись в престижном доме, оказаться прямо-хонько в "мертвой" точке пирамиды?*



2002 год

# Календарь православных постов и ПРАЗДНИКОВ

Церковный год предусматривает регулярное чередование постов и праздников.

Пасха — центральное событие в жизни христиан, праздник праздников. Она отмечается в первое воскресенье после весеннего полнолуния между 4 апреля и 8 мая. В этом году Пасха приходится на 5 мая.

Кроме Пасхи, православная церковь празднует двенадцать главных, Двунадесятых, праздников и пять великих праздников.

Даты празднования трех Двунадесятых праздников переходящие, то есть они меняются год от года в зависимости от того, когда отмечается Пасха. Даты девяти других остаются неизменными.

## Двунадесятые переходящие праздники

28 апреля, воскресенье — Вход  
Господень в Иерусалим  
13 июня, четверг — Вознесение  
Господне  
23 июня, воскресенье — День  
Святой Троицы. Пятидесятница



Фото Виктора Ахлюмова

## Двунадесятые непереходящие праздники

7 января, понедельник — Рожде-  
ство Христово  
19 января, суббота — Крещение  
Господне  
15 февраля, пятница — Срете-  
ние Господне



7 апреля, воскресенье — Благовещение Пресвятой Богородицы

19 августа, понедельник — Преображение Господне

28 августа, среда — Успение Пресвятой Богородицы

21 сентября, суббота — Рождество Пресвятой Богородицы

27 сентября, пятница — Воздвижение Креста Господня

4 декабря, среда — Введение во храм Пресвятой Богородицы

### Великие праздники

14 января, понедельник — Обрезание Господне и память святителя Василия Великого

7 июля, воскресенье — Рождество Иоанна Предтечи

12 июля, пятница — Святых первоверховных апостолов Петра и Павла

11 сентября, среда — Усекновение главы Иоанна Предтечи

14 октября, понедельник — Покров Пресвятой Богородицы

Православная церковь предусматривает более 220 постных дней в году: еженедельные — по средам и пятницам, однодневные и многодневные.

Посты по средам и пятницам соблюдаются в течение всего года, если они не совпадают с праздниками. Исключение составляют сплошные седмицы (недели): Святки (7 — 17 января), Мытаря и фарисея (25 февраля — 2 марта), Сырная или Масленица (11 — 17 марта), Пасхальная или Светлая (5 — 11 мая), Троицкая (24 — 30 июня). В эти недели пост по средам и пятницам отменяется. На Масленицу раз-

решена любая пища, кроме мясной.

Еженедельный пост по средам установлен в память предательства Иудой Христа, по пятницам — в память крестных страданий и смерти Христа.

Однодневный пост предусмотрен в Крещенский Сочельник (18 января). В этот день не полагается принимать пищу до вечера. Разговляются постной пищей с растительным маслом.

Однодневный пост соблюдается также в день Усекновения главы Иоанна Предтечи и в день Воздвижения Креста Господня. В эти дни разрешена постная пища с растительным маслом.

Многодневные посты приурочены к большим праздникам: Великий пост — к Пасхе, Петров пост — ко дню памяти Святых апостолов Петра и Павла, Успенский пост — ко дню Успения Пресвятой Богородицы, Рождественский пост — ко дню Рождества Христова.

Великий пост в этом году начинается 18 марта и заканчивается 4 мая.

Во все дни Великого поста, кроме субботы и воскресенья, можно употреблять только растительную пищу без масла: по понедельникам, средам и пятницам — сухоядение (холодная пища без масла), по вторникам и четвергам — горячая пища без масла. По субботам и воскресеньям (кроме Страстной субботы) разрешена горячая пища с постным маслом. Не возбраняется и выпить немного виноградного вина для поддержания сил.

Особенно строгий пост соблюдается в первую и последнюю,



Страстную, недели Великого поста. В понедельник первой недели (чис-  
тый понедельник) надо весь день  
воздерживаться от пищи. На Стра-  
стной неделе с понедельника по  
четверг рекомендуется придержи-  
ваться сухоядения, в Страстную  
пятницу — воздерживаться от пищи  
до вечера, в субботу разрешена го-  
рячая пища без масла.

Во время Великого Поста празд-  
нуется *Благовещение Пресвятой*  
*Богородицы*. В этот день пост ос-  
лабляется. Если этот праздник по-  
падает на Четыредесятницу (так на-  
зывают все время поста до Страст-  
ной недели), как в этом году, разре-  
шается рыба, если на Страстную не-  
делю — растительное масло.

Во время великого Поста отме-  
чают еще один большой праздник —  
*Вход Господень в Иерусалим*, назы-  
ваемый в России *Вербным воскре-*  
*сеньем*. В этот день можно есть ры-  
бу. А накануне праздника, в *Лазаре-*  
*ву субботу*, — рыбную икру (рыба за-  
прещена).

На Великий пост приходится  
*День сорока мучеников* (22 марта),  
когда пост тоже ослабляется. В этот  
праздник можно употреблять расти-  
тельное масло.

В праздники великих святых по-  
вторникам и четвергам можно упо-  
треблять пищу с растительным мас-  
лом, а в понедельник, среду и пят-  
ницу — горячую пищу без масла.

**Петров пост** начинается через  
неделю после праздника *Святой*  
*Троицы* и заканчивается 12 июля, в  
день празднования святых апосто-  
лов Петра и Павла. В этом году Пет-  
ров пост продлится недолго — с 1  
по 11 июля. В понедельник надо

употреблять горячую пищу без мас-  
ла, по средам и пятницам рекомен-  
дуется сухоядение. В остальные дни  
помимо растительной пищи разре-  
шена рыба. Если на понедельник,  
среду или пятницу приходится пра-  
здник какого-нибудь великого свя-  
того, то можно употреблять горячую  
пищу с маслом.

**Успенский пост** наступает че-  
рез месяц после Петрова поста и  
продолжается две недели — с 14 по  
27 августа. В понедельник, среду и  
пятницу предписывается сухояде-  
ние, во вторник и четверг — расти-  
тельная пища без масла, в субботу и  
воскресенье разрешено раститель-  
ное масло. В праздник *Преображе-*  
*ния Господня* можно есть рыбу.

**Рождественский** (Филиппов)  
пост длится с 28 ноября 2002 по 6  
января 2003 года. До 19 декабря ры-  
бу можно есть во вторник, четверг,  
субботу и воскресенье. В понедель-  
ник разрешается горячая пища без  
масла, а в среду и пятницу — сухо-  
ядение. С 19 декабря по 1 января  
пост становится строже. Во вторник  
и четверг теперь полагается есть  
пищу без масла. Рыбу можно есть  
только в субботу и воскресенье. В  
последнюю неделю перед праздни-  
ком соблюдается самый строгий  
пост: рыбу нельзя есть совсем, пи-  
ща с маслом разрешается только в  
субботу и воскресенье. В *Сочель-*  
*ник*, 6 января, есть нельзя до появ-  
ления первой вечерней звезды. Раз-  
говляются постной пищей с маслом.

В праздники *Рождества Христо-*  
*ва* и *Богоявления*, случившиеся в  
среду и пятницу, поста нет. Если  
праздники *Сретения*, *Преображе-*  
*ния Господня*, *Успения*, *Рождества* и



Покрова Пресвятой Богородицы, Введения ее во храм, Рождества Иоанна Предтечи, апостолов Петра и Павла, Иоанна Богослова совпадают со средой и пятницей, разрешается рыба. От Пасхи до Троицы по средам и пятницам тоже можно есть рыбу.

Многодневный пост требует подготовки. Входить в него надо постепенно, начиная с воздержания от скоромной (животной) пищи по средам и пятницам в течение всего года. Необдуманное строгое пощение может расстроить здоровье.

К назначению поста церковь подходит индивидуально. Больным, людям, занятым тяжелым физическим трудом, беременным и кормящим матерям, детям позволительно некоторое послабление.

Православная церковь советует не только в посты, но и в течение всего года соблюдать умеренность в еде, считая, что строгие посты напрасны, если за ними следует невоздержанность в еде.

Православной церковью установлены дни особого поминовения усопших.

Суббота мясопустная — 9 марта

Суббота второй недели Великого поста — 30 марта

Суббота четвертой недели Великого поста — 13 апреля

Радоница — 14 мая

Суббота Троицкая — 22 июня

Суббота Димитриевская — 2 ноября

В эти поминальные дни принято готовить особую обрядовую пищу — кутью и блины.

## Календарь постов и трапез

Периоды		пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
Великий пост		☀	☉	☀	☉	☀	◇	◇
Весенний мясоед				🐟		🐟		
Петров пост		☉	🐟	☀	🐟	☀	🐟	🐟
Летний мясоед				☀		☀		
Успенский пост		☀	☉	☀	☉	☀	◇	◇
Осенний мясоед				☀		☀		
Рождественский пост	до 19 дек.	☉	🐟	☀	🐟	☀	🐟	🐟
	20 дек. - 1 янв.	☉	◇	☀	◇	☀	🐟	🐟
	2-6 янв.	☀	☉	☀	☉	☀	◇	◇
Зимний мясоед				🐟		🐟		

☀ сухоядение

☉ горячая пища без масла

◇ горячая пища с маслом

🐟 рыба



# Коэффициент эрудиции

1. Как называлась первая датированная печатная книга, выпущенная в 1564 году в Москве И. Федоровым и П. Мстиславцевым?  
А. "Азбука" В. "История Руси" С. "Апостол" Д. "Мудрец".
2. Как называется последняя буква кириллицы?  
А. Фита. В. Ижица. С. Ять. Д. Пси
3. По совету какого известного писателя издатель И.Д. Сытин в конце XIX века начал печатать первые русские отрывные календари?  
А. Чехова В. Толстого С. Куприна Д. Бунина.
4. Кто из этих людей носил псевдоним Марк Твен?  
А. Сэмюэл Клеменс. В. Алан Тьюринг С. Оливер Холмс. Д. Джеральд Хопкинс.
5. Кто из этих библейских персонажей не был сыном Ноя?  
А. Сим. В. Хам. С. Иафет. Д. Лот
6. Какое из этих имен не греческого происхождения?  
А. Олег. В. Александр. С. Алексей. Д. Георгий.
7. Частью какой оперы являются "Половецкие пляски"?  
А. "Руслан и Людмила" В. "Князь Игорь". С. "Садко". Д. "Снегурочка".
8. Какой из этих фильмов принадлежит не Феллини?  
А. "Дорога". В. "Сладкая жизнь". С. "Рим в 11 часов". Д. "Амаркорд".
9. Назовите режиссера фильма "9 дней одного года".  
А. Ромм. В. Калатозов. С. Чухрай. Д. Герасимов.
10. Что подарила на Новый год главная героиня фильма "Ирония судьбы, или С легким паром!" своему жениху Ипполиту?  
А. Галстук. В. Часы. С. Бритву. Д. Портмоне.
11. Какую пару из этого ряда можно исключить?  
А. Сергей и Никита Михалковы. В. Юрий и Виталий Соломины. С. Олег и Михаил Ефремовы. Д. Аркадий и Константин Райкины.
12. На флаге какой из этих стран нет черного цвета?  
А. Бельгия. В. Египет. С. Ирак. Д. Иран.
13. Какова длина марафонской дистанции?  
А. 42 км 195 м. В. 42 км 275 м. С. 42 км 305 м. Д. 41 км 995 м.
14. Какой из этих видов спорта не входит в современное пятиборье?  
А. Фехтование. В. Стрельба. С. Плавание. Д. Бег на 400 м.
15. В каком городе пройдет Зимняя Олимпиада-2002?  
А. Солт-Лейк-Сити. В. Тампере. С. Давос. Д. Саппоро.

Ответы на стр. 88



Рисунок Феликса Регаме, 1870 г.



Paul Verlaine (Viktor Léonary pringet)  
Père, maître à faire, chère mère,  
Vierge, esprit, digne de la paraison,  
Où l'âme se perd dans la nuit de l'âme.

27, 9/18/1870, Café de la  
Verlaine et la mère.

## Мой давний сон

Я свыкся с этим сном, волнующим и странным,  
В котором я люблю и знаю, что любим,  
Но облик женщины порой неуловим —  
И тот же и не тот, он словно за туманом.

И сердце смутное и чуткое к обманам  
Во сне становится прозрачным и простым, —  
Но для нее одной! — и стелется, как дым,  
Прохлада слез ее над тягостным дурманом.



Темнобогоса ли, светла она? Бог весть.  
Не помню имени — но отзвуки в нем есть  
От забытых имен на памятных могилах,

И взглядом статуи глядят ее глаза,  
А в тихом голосе, в его оттенках милых,  
Грустят умолкшие, родные голоса.

Перевод А.Гелескула

## Томление

Я — римский мир периода упадка,  
Когда, встречая варваров рои,  
Акrostихи слагают в забытии  
Уже, как вечер, сдавшего порядка.

Душе со скуки нестерпимо гадко.  
А говорят, на рубежах бои.  
О, не уметь сломить лета свои!  
О, не хотеть прожечь их без остатка!

О, не хотеть, о, не уметь уйти!  
Все выпито! Что тут, Батилл, смешного?  
Все выпито, все съедено! Ни слова!

Лишь стих смешной, уже в огне почти,  
Лишь раб дрянной, уже почти без дела,  
Лишь грусть без объясненья и предела.

Перевод Б.Пастернака



# ВЕРЛЕН и РЕМБО

Госпожа Верлен умерла в полном одиночестве в тесной каморке на втором этаже скверной гостиницы подворья Святого Франциска, что в двух сотнях метров от крепости Бастилии. Лестница в этой гостинице оказалась слишком узкой, и гроб пришлось вытаскивать через окно. Безмолвным и безучастным свидетелем этой процедуры был сын старой Стефани — Поль Верлен, комната которого находилась этажом ниже. Несчастный поэт лежал в кровати, уткнувшись лицом в ладони, но слышал все, вплоть до глухого стука гроба, когда его ставили на землю. Из его головы не выходили слова матери, сказанные однажды в сердцах: «Вот дождешься, что я уйду, и ты никогда не узнаешь, где я».

Он не мог встать, не мог без сто-на даже шевельнуть ногой. Жесточайший артрит сковал его. Бедная Стефани простудилась и подхватила воспаление легких, ухаживая за своим непутевым, но горячо любимым единственным сыном. Она всю жизнь спасала его.

Когда родился Поль, Стефани было уже 32 года, а ее мужу — около пятидесяти. Родители опекали сына сверх меры, боясь потерять его, тем более что три предыдущих бере-



ВЕРЛЕН И РЕМБО  
Рисунок Феликса Регаме

менности Стефани закончились выкидышами. Несчастливая мать хранила заспиртованные зародыши в банках, и это не могло не волновать воображение Поля.

Отец Верлена, инженер-капитан, был кавалером Почетного легиона, во всех отношениях положительным человеком. Он умер, когда Полю исполнилось 17 лет, оставив сыну небольшое состояние и дурную наследственность — в роду Верленов были алкоголики.

По свидетельству одного из биографов поэта, еще в детстве у Поля был «бледный, почти землистый цвет





БО



таме

акончились вы-  
ая мать храни-  
зародыши в  
о не волновать

женер-капитан,  
етного легиона,  
положительным  
когда Полю ис-  
ставив сыну не-  
и дурную на-  
роду Верленов

у одного из био-  
детстве у Поля  
землистый цвет

лица, выпуклый лоб, мутно-синие глаза, так глубоко посаженные, что казались черными, короткий приплюснутый на конце нос, торчащие скулы", и когда он сидел тихо, то "был похож на маленького мертвеца".

Сам Поль считал себя уродом и чем старше становился, тем больше страдал из-за этого. Чувствительный, нежный, очень ранимый, он жаждал любви и боялся быть отвергнутым:

Я до безумия люблю любовь; я слаб.  
О, только красота на сердце  
снизошла б...

Очень рано он нашел верное средство забыть о неудачах в любви — алкоголь. Желая избавиться от комплексов, он не скрывал своего пристрастия, а наоборот, старался прослыть алкоголиком — это был вызов всему благонамеренному окружению: да, я такой, ужасайтесь, проклиняйте, только не надо унижительной жалости!

В конце концов с ним случилось то, что случается с большинством неискушенных молодых людей — первая девушка, одарившая его взаимностью, стала в его представлении идеалом, а вскоре — и женой. Шестнадцатилетняя Матильда была абсолютно неопытна и невинна, идея о женитьбе исходила скорее со стороны ее родителей и Стефани, которая надеялась, что, женившись, сын успокоится и остепенится. И действительно, первое время после свадьбы Поль не брал в рот ни капли своего любимого абсента. Он мечтал о семейном счастье:

Минует полоса невзгод,  
С улыбкой поглядим вперед.  
Расстанемся с былой судьбою,  
Когда я жил одной тоскою.

Однако довольно скоро семейная жизнь с ее тихими радостями стала поэту в тягость. Раздражало все: глуповатость жены, суетливость тещи, пустые разговоры. Он держался целых семнадцать месяцев, а потом сорвался — и бросил беременную жену, оставил работу в мэрии. Правда, для этого Полю понадобился толчок извне. Таким толчком оказалась встреча с Артюром Рембо, который, прочитав где-то стихи Верлена, пришел в такой восторг, что захотел немедленно познакомиться с автором.

Этот молодой гений свалился на Поля Верлена как снег на голову, как смерч, как ураган. Большеногий и лохматый, в грубых башмаках, он был больше похож на беглеца из исправительной тюрьмы, чем на поэта. Но из его синих глаз исходило такое мощное сияние, что Поль был заворожен.

Нахально развалившись на диване, Рембо всем своим существом выражал презрение к семейному благополучию и уюту. Он казался воплощением того, что и так медленно зрело в душе Верлена. Рембо всегда был готов на бунт — открытый, бескомпромиссный, без всяких условностей и предрассудков. К черту вежливость, к черту мораль! Таковы были главные тезисы шестнадцатилетнего нигилиста.

Поль Верлен, которому к тому времени уже исполнилось двадцать шесть, был очарован этим юным шалопаем, гениальным поэтом. Сам он никогда не бросался в такие крайности, но был потрясен стихами Рембо, многие из которых звучали как пощечина:

О женщина, груда кишок,  
о кротчайшая жалость...



Именно жалости больше всего боялся Верлен. Он помнил все унижения, которые испытал из-за своей внешности. Он не терпел проявлений сочувствия не только от Матильды, но и от горячо любимой матери. Пусть себе остаются со своей жалостью, а он будет рядом со своим кумиром, избранным существом, никак не вмещающимся в этот мирок.

Роман, что пережили эти двое,  
Сильней доуки образцовых пар ..

Их отношения сразу же породили грязные слухи, и Верлен с Рембо покинули Францию. Они отправились в Брюссель. Поль оставил жену без всякого предупреждения. Только через некоторое время она получила от мужа записку: "Моя бедная Матильда, не горюй, не плачь. Сейчас мне снится дурной сон, но когда-нибудь я вернусь".

Она примчалась к нему в Брюссель, супруги помирились, решили вместе вернуться в Париж, но в последний момент на приграничной станции Верлен соскочил с поезда.

"Жалкая фея-морковка, принцесса-мышка, клопик..." — так писал он Матильде вдогонку прямо из станционного буфета. Что руководило им? Стремление сжечь все мосты, чтобы освободиться от душевной привязанности? Такое бывает со слабыми и обиженными людьми: боль, причиняемая близким и самому себе, может приносить горькое наслаждение.

С тех пор Поль и Матильда никогда не виделись. Впрочем, они все равно рано или поздно расстались бы. Верлену необходимо было самоутверждение. Прежде всего — в качестве поэта. Матильда вряд ли когда-нибудь смогла бы оценить его поэтический талант. А как глава семьи

Поль уже потерпел фиаско. Непутевость и пренебрежение к службе вызывали не только справедливые упреки, но и насмешки тестя и тещи. В конечном счете в глазах Верлена вина за несостоятельность брака легла на Матильду:

О женщина! Хитрей врагов на свете нет:  
Не признающая твоих полупобед  
И добивающая раненых...

Непомерное самолюбие — характерная черта Верлена, да и, наверное, любого поэта. Только у Верлена оно приобретало болезненные формы. Поощрения, похвал ему всегда было мало. Зато обиды никогда не забывались. Навязчивая идея мести за оскорбления (часто воображаемые!) постоянно преследовала его, периодически вызывая неадекватные, но очень бурные взрывы чувств. Именно этим и можно объяснить грубое послание жене.

Верлена часто называли циником. Но разве можно заподозрить в холодности, бесчувственности автора таких строк:

То, что одни любовью назовут,  
И есть сама любовь — безудержность  
и нежность...

Амплитуда его настроений была столь велика, что он не мог справиться с взрывом крайних аффектов. Для людей с таким типом психики характерно постоянное метание между переживаниями поражения и взлета.

Я проиграл, но сердцем чист,  
А потому спасенья чаю.  
На все упреки отвечаю:  
Я — настоящий сатурнист.

В 1866 году вышел в свет первый сборник стихов Верлена "Сатурни-



стихотворения". Предисло-  
вием ему служили такие строки:

И те, кто под лучом САТУРНА был  
рожден,  
Светила рыжего, что любо  
некромантам,  
Отмечены меж всех, по древним  
фолиантам,  
Печатью Желчности и веяньем Беды...

Считая себя рожденным под зна-  
ком планеты Сатурн, Верлен искал в  
этом оправдание своим падениям и  
бедам. И хотя в пору выхода сбор-  
ника он был еще молод, здоров и  
обеспечен, все же большая часть  
стихов пронизана чувством глубо-  
чайшей тоски.

Устал я жить, и смерть меня страшит.  
Как челн  
Забытый, зыблемый приливом  
и отливом,  
Моя душа скользит по воле бурных  
волн.

Читая стихи Верлена, неизбежно  
сочувствуешь только ему, а не тем,  
кто был им обижен. А на все обвине-  
ния его современников в амораль-  
ности у него находилось очень про-  
стое объяснение: "Я сын Сатурна,  
сатурнист".

В средневековье в Европе быто-  
вало представление о том, что лю-  
ди, рожденные под знаком Сатурна,  
ди, рожденные под знаком Сатурна,  
коварны, злобны, ленивы, подвер-  
жены безумию. Во времена Верлена  
получила распространение идея о  
том, что все выдающиеся люди, от-  
личившиеся в поэзии или в искусст-  
ве, рождены именно под знаком Са-  
турна. Таким образом, в сознании  
Верлена вполне могли укорениться  
две доминирующие идеи: отрица-  
тельная, связанная с собственной  
ущербностью (внешность, склон-  
ность к алкоголизму), и положитель-  
ная — убежденность в своем талан-  
те. Попеременно (а может быть, и

одновременно) захваченный этими  
идеями, человек легко находит оп-  
равдание любому своему поступку.

Встреча с Рембо поначалу имела  
для Верлена положительное значе-  
ние. Восхищенный его талантом,  
Рембо стимулировал творчество  
друга. Кроме того, с маниакальной  
настойчивостью Верлен пытался иг-  
рать в их союзе роль ведущего: он  
был старше на десять лет и к тому  
же содержал Рембо. Но разочарова-  
ние пришло очень быстро. Обладая  
железным характером, Рембо легко  
сломал и подчинил себе Верлена.  
Теперь Верлен терпел от своего но-  
вого кумира гораздо больше униже-  
ний, чем даже от тещи с тестем.  
Безденежье, неудачи в творчестве  
(изданные малым тиражом стихи  
Верлена почти не раскупались) при-  
вели к тяжелому нервному расст-  
ройству. Психический срыв был не-  
избежен.

Однажды в момент очередной  
ссоры между друзьями, произошед-  
шей в Брюсселе, Верлен в состоянии  
крайнего возбуждения выстрелил из  
револьвера в Рембо, ранив его в руку  
— к счастью, легко. Верлен хотел  
очередной раз утвердить себя и по-  
ступить по-мужски. "Железный"  
Рембо на этот раз поступил отнюдь  
не по-мужски, побежав жаловаться в  
полицию на друга. В итоге Верлен  
был осужден на два года за "покуше-  
ние на убийство".

Сидя в тюрьме, Верлен получает  
новый удар — известие о том, что  
Матильда подала на развод. Вдруг  
выяснилось, что он все еще любит  
свою "принцессу-мышку", хочет  
увидеть сына, мечтает о семье:

Жизнь скромная, с ее нетрудными  
трудами!  
В ней целый подвиг есть — служение  
любви!



Веселым быть, следя все те же дни  
за днями,  
Быть сильным, чувствуя, как гаснет  
жар в крови!

Однако Матильда оказалась женщиной практичной. Имущество было разделено, а сын — вверен попечению матери.

В это тяжелейшее время происходит обращение бывшего сатурниста к Богу. Некоторые считали такой поворот неискренним. Но, почувствовав в этом спасение, Верлен уверовал страстно, со всем пылом неопита. Может быть, действительно, на истинное покаяние способны лишь великие грешники. Верлен все делал предельно искренне, он никогда не слышал доводы рассудка. Его стихи этого периода — стон, молитвенный вздох:

Любовью, Боже, ранил ты меня,  
И рана все еще исходит дрожью.  
Любовью, Боже, ранил ты меня!

Вот мой лишь от стыда горевший лоб.  
Пусть он твоим стопам ступенью  
служит.

Вот мой лишь от стыда горевший лоб.

Вот руки, незнакомые с трудом.  
Пусть в них пылают фимиам и угли.  
Вот руки, незнакомые с трудом.

Вот сердце, вечно бившееся зря.  
Пусть тернии в него вонзят Голгофа.  
Вот сердце, вечно бившееся зря.

Вот ноги, что путем бесцельным шли.  
Пусть поспешат они на зов твой  
кроткий.

Вот ноги, что путем бесцельным шли.

Вот очи, два светильника греха.  
Пусть их огонь зальет слеза молитвы.  
Вот очи, два светильника греха.

Нельзя не поверить в это раскаяние! И все-таки Верлен не стал праведником. Выйдя из тюрьмы нищим и больным, он снова оступался, падал на самое дно. И новое падение рождало новые, удивительные по искренности стихи:

Но все ж живи! — живи для мук  
и искупленья!  
Покаявшись, опять бросайся  
в исступленье  
Страстей, и свой стакан испей, испей  
до дна!

Анатоль Франс, знавший Верлена лично, писал о нем: "...Нельзя подходить к этому поэту с той же меркой, с какой подходят к людям благоразумным. Он обладает правами, которых у нас нет, ибо он стоит несравненно выше и вместе с тем несравненно ниже нас. Это — бессознательное существо, и это — такой поэт, который встречается раз в столетие. Вот его точная характеристика, принадлежащая Жюлю Леметру: "Это варвар, дикарь, ребенок... Но ребенок с музыкой в душе, и порой он слышит такие голоса, каких до него не слышал никто..."

Взрослые, уравновешенные люди, сможем ли мы услышать хоть немного из того, что слышал он? Давайте попробуем вчитаться в его стихи — это лучшее, что нам известно об этом странном человеке, к которому Анатоль Франс обратил такие строки: "Сквозь детский лепет и болезненные стоны тебе суждено было произнести божественно прекрасные слова. Мы — фарисеи. Ты же — лучший и счастливейший".

## Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1 — С	4 — А	7 — В	10 — С	13 — А
2 — В	5 — D	8 — С	11 — В	14 — D
3 — В	6 — А	9 — А	12 — D	15 — А



СТИВ  
ШЕНКМАН

# Марафон на ДОРОГЕ ЖИЗНИ

МЫ НАЧИНАЕМ  
ПУБЛИКАЦИЮ  
СТАТЕЙ  
СТИВА ШЕНКМАНА,  
НАПИСАННЫХ  
В РАЗНЫЕ ГОДЫ  
И НАПЕЧАТАННЫХ  
В РАЗНЫХ  
ИЗДАНИЯХ.  
СОБРАННЫЕ  
ВМЕСТЕ,  
ОНИ ДАДУТ  
ПРЕДСТАВЛЕНИЕ  
ОБ ЭТОМ  
БЛЕСТЯЩЕМ  
ЖУРНАЛИСТЕ,  
КОТОРЫЙ  
ОДНИМ  
ИЗ ПЕРВЫХ  
СТАЛ ПИСАТЬ  
О ФИЗИЧЕСКИХ  
ВОЗМОЖНОСТЯХ  
ЧЕЛОВЕКА,  
О НОВЫХ МЕТОДАХ  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ.  
БЕЗ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ  
МОЖНО СКАЗАТЬ:  
ОН БЫЛ САМЫМ  
АВТОРИТЕТНЫМ  
ЧЕЛОВЕКОМ  
В ЭТОЙ ОБЛАСТИ.  
ЗА КАЖДОЙ  
ПУБЛИКАЦИЕЙ  
СТОИТ СВОЯ  
ИСТОРИЯ,  
СВОЯ СУДЬБА

Марафон на Дороге жизни задумывался как дань памяти блокадникам и защитникам Ленинграда. Стартовал он в январе 1970 года. Тогда пятерка энтузиастов преодолела 39-километровый маршрут от памятника "Разомкнутое кольцо", расположенного там, где грузовики спускались с берега на ладожский лед, до деревни Ржевка, откуда начиналась наземная часть Дороги жизни. С тех пор ежегодно в последнее воскресенье января марафонцы выходят на старт, чтобы пробежать этот путь по ладожскому льду.

В год 30-летия победы в Великой Отечественной войне шефство над марафоном взял журнал "Физкультура и спорт", где в то время работал Стив Шенкман. Стив Борисович активно пропагандировал оздоровительный бег. Многие наверняка помнят, какие жаркие споры разгорелись в прессе по этому поводу. Ортодоксы грозили инфарктами, а оптимисты считали, что, наоборот, убегают от инфаркта. И, как оказалось, были правы.

Стив Шенкман был знаком с бегом не только в теории. Он сам бегал каждое утро на стадионе неподалеку от дома. Пробежал он и десятикилометровую дистанцию по Дороге жизни — зимой, в сильный мороз.

Марафон по Дороге жизни стал для него поводом к воспоминаниям и размышлениям. В детстве Стиву повезло: его вместе с сестрой и другими ленинградскими ребятами успели вывезти из осажденного города до того, как кольцо блокады замкнулось. Но осталась боль за тех, кто не смог уехать, кто навсегда остался на Пискаревском кладбище. Позже пришли размышления об абсолютной ценности человеческой жизни — даже на войне. Война — страшная, жестокая вещь. Но и о ней можно говорить по-разному. Можно рассуждать о "живой силе", а можно — о судьбе отдельного человека, попавшего в трагические обстоятельства. И тогда многое видится иначе.



Стиву Борисовичу был интересен любой человек. Люди это чувствовали: ему писали, звонили, приезжали в редакцию, чтобы рассказать о своем опыте, посоветоваться, получить поддержку. Несмотря на свою занятость, он никому не мог отказать. После официального награждения победителей марафона всегда находилось множество людей, которым просто необходимо было побеседовать именно со Стивом Шенкманом.

Стив Борисович часто вспоминал один случай. Для организаторов марафона был устроен ужин. Вдруг неожиданно открылась дверь, и робко, бочком, извиняясь, вошел странный человек. Его хотели усадить за стол, но он отказался. Сказал несколько теплых слов и на прощание произнес замечательную фразу, которую потом с неизменной улыбкой любил повторять Стив Борисович, а за ним и вся редакция: "Всем за все большое спасибо".

У него было много друзей среди участников марафона. О некоторых из них он написал в своих статьях. Например, о Василии Тимофеевиче Каргопольцеве, ветеране войны. Василия Тимофеевича не хотели допускать к марафону из-за того, что он несколько лет назад перенес инфаркт. Но он сумел убедить врачей, что уже полностью восстановился. Готовясь к марафону, Каргопольцев раз в неделю пробегал 20 километров. В очерке "Человек с Дороги жизни" Стив Шенкман рассказал о том, как Василий Тимофеевич восстанавливал здоровье с помощью комплекса упражнений, разработанного академиком Амосовым, и постепенного наращивания беговых нагрузок. Даже сейчас к амосовскому методу, а тем более к большим беговым нагрузкам для инфарктников отношение не у всех однозначное. А тогда, в 1981 году, это и во все казалось невероятным. Но Стив Борисович был убежден, что, если не лениться и укреплять здоровье всеми доступными способами, можно улучшить качество жизни даже при не очень благоприятной ситуации. Вот как заканчивалась статья: "Извечная тяга человека к облегчению жизни, к комфорту, тяга, которая была стимулом к прогрессу, стала быстро реализовываться в материальные блага и удобства. Современный человек во многом оказался психологически не готов к тому, чтобы пользоваться этим комфортом во благо. За эту неподготовленность, за неумение подчиниться здоровому зову природы мы расплачиваемся высокой ценой. А такие, как Каргопольцев, едят, когда хотят есть, бегают, когда чувствуют, что засиделись, поднимаются, когда проснулись, соизмеряют свои действия с реальными возможностями организма".

Таков и герой очерка **Стива Шенкмана "МАРАФОН НА ДОРОГЕ ЖИЗНИ"**, который мы предлагаем вниманию читателей.

**С**ветлая "Волга" катит по многолюдному солнечному Невскому проспекту. На сером гранитном цоколе старинного дома надпись: "Граждане! При артобстреле эта сторона улицы наиболее опасна". Распахнутая навстречу солнцу правая сторона Невского была беззащитна перед тяжелыми снарядами...

Мы выехали из города и расстелили карту.

— Здесь стояли их батареи, — Олег Лось ткнул пальцем в Дудергофские высоты. — А перед ними мы, 109-я стрелковая дивизия. Справа Финский залив, слева Лиговский канал. Мы прикрывали город с юга.

Вскинутая голова с пышной седой копной, высок, сухощав и легко-



ног — таков мой собеседник. Он знаменит своими сверхмарафонскими пробегами. Четырежды бегал Лось из Ленинграда в Москву, мерил километры от Волгограда до Ужгорода, от Ленинграда до Выборга, от Киева до Москвы. Лось — победитель последних марафонов на Дороге жизни. Он был сильнейшим среди ветеранов. В 48 лет Олег Юлианович, преподаватель высшей математики Электротехнического института, стал мастером спорта.

— А самым первым моим марафоном должен был стать пробег Пушкин — Ленинград, — говорит Лось. В 1941 году мне уже 18 лет исполнилось, начал я готовиться к первому своему пробегу — он в октябре должен был состояться. Но в октябре не первый пробег был, а первый бой. И как раз неподалеку от шоссе Пушкин — Ленинград.

Я расспрашиваю об этом первом бое, а он говорит, что подробностей не помнит, потому что был тогда очень возбужден и растерян. Помнит, что надо было прорваться вдоль трамвайной линии в сторону Стрельны, что сперва ходили в атаку моряки и очень многие полегли там, а потом пошла в атаку их рота, что из-за трамвайной линии били немецкие пулеметы, но они прорвались и сбили эти пулеметы.

Я вспоминаю хронику обороны Ленинграда. 8 сентября замкнулось кольцо вокруг города. Весь сентябрь и октябрь немецкие армии штурмовали Ленинград. Они были так близко, что пикировщики долетали от своих аэродромов до Невского за три минуты. На крыше госпиталей сандружинницы нарисовали огромный красный крест. В тот же день немецкие асы высадили в эту крышу две полутонные бомбы — погибли 400 раненых. Они не бомбили лишь гостиницу "Астория", потому

что у каждого фашистского офицера лежало в кармане официальное приглашение на банкет в этом лучшем отеле города. Но банкет, как мы знаем, не состоялся.

— Наша дивизия зарылась в окопы, — продолжает Лось. — Началась позиционная война. Дрались за махонькую высотку, потом за трамвайный вагон. Он несколько раз переходил из рук в руки. Страшнее пуль и снарядов был голод. Уже в ноябре я стал опухать. Но в городе было еще тяжелее: действующую армию снабжали лучше, чем горожан. Ко мне в окопы каким-то чудом пробралась старшая сестра, я накормил ее, дал с собой сухарей. Нам выдавали в день 100 граммов прекрасных довоенных сухарей и 300 граммов блокадного хлеба. Вы знаете, что такое блокадный хлеб? А в городе норма — 125 граммов хлеба и больше ничего.

Уже после снятия блокады было подсчитано, что в Ленинграде только от голода умерло свыше 641 тысячи человек. Это больше, чем потеряли американцы и англичане за всю войну.

— Наши позиции были в низине, а места кругом болотистые. Выроешь окоп и сидишь в нем по пояс в воде. Сутки сидишь, неделю, месяц. Это же надо выдержать. Кто-то встал и пошел со штыком наперевес на немцев. А тут пули свистят. "Ложись, — кричат ему, — убьют!" — "Пусть убивают, сидеть так больше нет сил!". И убивали... Знаете, что спасло меня? Послал комвзвода за боепитанием в Дачное. Это пять километров от наших окопов. Ребята доходили, винтовку таскали за штык, немногие могли уже этот путь проделать, тем более под огнем: все там простреливалось насквозь. Но я дополз и вернулся. Еще в себя пришел. На следующий день сам напросился, понял, что, если не буду двигаться,



ся — погибну. И так каждый день десять километров, пять — туда, пять — обратно. Где ползком, где перебежками. Почувствовал, что живу.

То, что позиционная война снижает мобильность солдат, известно давно. Наступательные операции, проведенные на некоторых участках Ленинградского фронта весной 1942 года, показали, что маневренность наших частей, пролежавших осень и зиму в обороне, резко упала. Была создана тридцать шестая запасная дивизия, которая стала базой подготовки резервов и переподготовки действующих частей. С разных участков фронта в запасную дивизию было направлено более 100 заслуженных мастеров и мастеров спорта — лучших спортсменов Ленинграда. Под их руководством в течение 1942 и 1943 годов прошел спортивную переподготовку практически весь личный состав фронта.

С мая 1942 года в Ленинграде стали регулярно проводиться спортивные соревнования. Одно из самых ярких и драматических — комбинированная эстафета моряков-балтийцев. Десять этапов проходили по Васильевскому острову, Петроградской стороне, Невскому проспекту, Дворцовой площади, на шлюпках по Неве. На трех этапах спортсмены попадали под артиллерийский обстрел: город хорошо просматривался с Дудергофских высот. Но обошлось без потерь. Лишь на последнем этапе — шлюпочном — несколько моряков были ранены: две лодки разбило снарядами. Но балтийцы финишировали вплавь...

Светлая "Волга" неслась к Ладоге. Переменчивый северный апрель то бросал на ветровое стекло охапки последнего снега, то заглядывал в машину веселым солнечным зайчиком. Впереди бухало. Это рвали ладожский лед: прибли-

жалась пора открывать навигацию.

— Таскал я боепитание, — говорит Лось, — потом катушку — связистом сделался, а в феврале 42-го направили меня на курсы пулеметчиков, решили, что я достаточно окреп, чтобы ворочать "максимом". Наши окопы были там, где сейчас аэропорт. Теперь осушили эти места. А тогда мы в болоте бултыхались. Поставил я пулемет свой примерно туда, где сейчас выход на поле, около теперешнего здания аэровокзала. Перед нами километрах в полутора деревня Кискино. Это, считай, ближний тыл у немцев. Из винтовки не достать, вот они и ходили почти в открытую. Из винтовки не достать, а из пулемета можно. Я пристрелял дорогу: на снегу видно, куда пули ложатся. Пристрелял, закрепил прицел и караулил. Навел там порядок немного. Счет мой снайперский не астрономический, правда, но порядок навел.

8 сентября 1941 года, когда вокруг Ленинграда замкнулось кольцо блокады, фашистские армии насчитывали здесь один миллион солдат и офицеров. 27 января 1944 года, когда гремел салют в честь города-героя и враг катился на Запад, на фашистских кладбищах вокруг Ленинграда было около миллиона крестов. Почти все, кто пришел сюда поздним летом 41-го.

Вот и озеро. У берегов черная гладь, а дальше ледяное поле с уходящими к горизонту торосами. Дорога упирается в пологий пляж. Здесь машины съезжали на лед.

— Здесь старт нашего марафона, — говорит Лось. — Каждый год в последнее воскресенье января мы кричим "ура" и стартуем. Бежим по этой самой Дороге жизни.

Навигация на Ладожском озере продолжалась до зимы. Моряки знали, что чем больше хлеба они перевезут от порта Кобона до порта



Осиновец, тем больше ленинградцев спасут от голодной смерти. Непрерывным потоком шли через южную Ладогу катера, самоходные баржи, буксиры. Висели над ними "юнгерсы", били немецкие батареи из Шлиссельбурга, а суда шли день и ночь, ни на час не прерывая живительную пульсацию этой единственной нити, связывавшей изможденный Ленинград с Большой землей.

Лейтенант Василий Поджукевич, ватерполист, заслуженный мастер спорта, в навигацию 1941 года водил самоходные баржи с хлебом, а в 1942 году — тендеры с боеприпасами и горючим. От Кобоны к Осиновцу — боеприпасы, обратно — детей, раненых и больных. На его глазах тяжелая бомба разнесла баржу со скалочным грузом — шоколадом для маленьких ленинградцев. Погода была ясная и безветренная. Сквозь восьмиметровую толщу воды виднелась на дне озера гора ящиков. Лейтенант Поджукевич разделся, взял в зубы конец троса и прыгнул. Через четыре часа последний ящик был поднят на борт и доставлен в Осиновец. Сколько их сейчас, сорокалетних, спасенных тем шоколадом?

— Мы бежим от памятника "Разомкнутое кольцо" не к Ленинграду, а вправо — вдоль берега Ладоги, делаем здесь петлю, — рассказывает Лось. — Нет, не разорванное кольцо а разомкнутое. Разорвали кольцо южнее, у Синявинских высот, в 43-м. А здесь на Ладоге разомкнули, связали Ленинград со страной. Мы бежим вправо — вдоль берега, где машины спускались на лед. Вот у подножия памятника на бетоне навечно остались отпечатки протекторов. Зеленые старые ГАЗы знал весь Ленинград. Машины без дверей. Шоферы снимали их, чтобы успеть выпрыгнуть в случае чего. А случаев хватало. Самое тяжелое время было

в ноябре 41-го, когда навигация кончилась, а лед еще не был достаточно крепок, чтобы выдержать машины. Как раз тогда дневная норма была самой низкой — 125 граммов хлеба на человека. Потом движение наладилось, по льду проложили 60 автомобильных трасс. Стало полегче.

Светлая "Волга", проехав по маршруту марафона, возвращается на шоссе, ведущее к Ленинграду. На этом шоссе нет обычных километровых столбиков. На плитах всего два слова — "Дорога жизни", пятиконечная звезда и цифры очередного километра. Каждая плита как памятник тем, кто не добрался до следующей версты: здесь гибли на каждом километре — от бомб, снарядов, от голода и ран. Каждая плита как монумент надежды, возвращавшейся в великий город с очередной тяжело нагруженной машиной без дверцы...

— Петля замыкается у места старта, и дальше мы бежим вдоль этих плит. Добежал до одной, а от нее уже следующая видна. Вообще трасса хорошая, удобная, транспорта почти совсем нет, только экскурсанты ездят. Правда, в январе на шоссе гололед. Но бежишь с особым чувством. Не могу сказать, что все время думаешь о том, что здесь было тогда. Нет, человек не может постоянно держать в голове воспоминания и мысли о той трагедии. Что-то иное чувствуешь. Трепет и очищение — я бы так сказал. Это же святые километры. Здесь даже громко разговаривать не хочется.

Навстречу несутся монументы, стоящие на обочине шоссе, — памятник шоферам, памятник зенитчикам. Потом просто большой камень, на нем высечены слова Ольги Берггольц: "Еще не знают на земле страшной и радостней дороги". У камня — живые цветы...

— Среди тех, кто бежал в 1947



году марафон по Дороге жизни, — говорит Лось, — немало бывших блокадных детей, вывезенных по этому шоссе. Коля Зелов, например. Зелов — боксер, мастер спорта, мы с ним бегали сверхмарафон Ленинград — Москва. Он шорник на судовой верфи. Такая редкая профессия — шьет паруса для яхт и швертботов. Для Коли это особый марафон. Его здесь зимой 41-го везли. Спасали...

А еще раньше, в самом начале — в июле и августе 1941 года, из Ленинграда шли эшелоны с детьми, эвакуируемыми по железной дороге прямо на Восток. Среди этих детей был и я. Помню школу, куда нас привели с сестренкой. У дверей стояли вооруженные старшеклассники, на винтовках примкнутые штыки. Здесь формировался эшелон. Потом — огромный вокзал, море детей с чемоданами и мешочками. На каждом мешочке написана фамилия. Никто не плакал и не кричал, нам было интересно. Уже садясь в вагон, я увидел мать и отца. Я беспечно махнул им рукой, и вдруг тревожно сжалось внутри: на глазах у отца блеснули слезы. У спокойного, выдержанного, железного отца — слезы. Взрослые понимали, что значит эта разлука...

Не так давно я видел фотографию. Весной 42-го дети в порту Осиновец. Дети идут по трапу на баржу. Им лет по пять-семь. Тепло одеты, за спинами мешочки. Идут парами, взявшись за руки. Лица очень серьезные и абсолютно спокойные. Не беспечные и не озабоченные, а безразличные. Маленькие-маленькие старички.

Дорога на Восток сохранила жизнь, но не могла вернуть детство. Наша машина притормозила у необычного монумента — восемь белых

плит распахнуты, как страницы книги. На каждой странице всего по одной коротенькой фразе, написанной детской рукой: "Женя умерла 28 декабря". "Умерла бабушка". "Лека умерла 27 марта". "Умер дядя Леша". "13 мая умерла мама". "Савичевы умерли". "Умерли все". "Осталась одна Таня".

Это дневник Тани Савичевой. Таню вывезли по Дороге жизни на Большую землю. Но спасти девочку не удалось. Таня умерла.

— Там финиш, — сказал Лось. — Видите белый цветок из камня? Там финиширует марафон. У памятника "Цветок жизни". Вот он.

Памятник детям, погибшим в ленинградской блокаде. Памятник тем, кто не узнал юности и любви. Тем, кто не стал героями, космонавтами, рабочими, чемпионами, великими артистами...

Светлая "Волга" летела к Ленинграду, оставляя по сторонам шеренги блочных башен, бензоколонки, школы. Стоял на перекрестке важный и красивый милиционер, молодая мама везла двойняшек, на углу торговали пивом, девочки играли в классики. Жизнь продолжается.

Осенью 1941 года ставка Гитлера издала секретную директиву: "Фюрер решил стереть город Петербург с лица земли, а капитуляцию жителей не принимать. После поражения Советской России нет никакого интереса для дальнейшего существования этого населенного пункта".

Но вот он перед нами — красавец Ленинград. А где они, авторы и исполнители бредовых директив? И следов не осталось от их могильных крестов. И в памяти нет для них места.

Светлая "Волга" вынеслась на Невский. Широкий, многолюдный, вечный Невский проспект. Здесь всегда весна. Здесь всегда солнце.

На Ук



## Журнал поступает в продажу в магазины в Москве:

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25;
- ✓ "АРСМИ — Московский спорт", ☎ 208-80-84;
- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а;
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а;
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31;
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,  
☎ (095) 179-10-20, 179-16-01;
- ✓ "Книга и здоровье", ул. Беговая, 13
- ✓ "Ода", ☎ (095) 974-21-32,  
а также в киоски "Роспечати"

## Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал В.В. Старченко  
У нее есть выпуски журнала "Будь здоров!"  
за предыдущие годы

✉ 61024 Харьков. До востребования.  
Старченко Валентине Владимировне  
☎ (8-0572) 43-66-83

В редакции есть выпуски журнала "Будь здоров!"  
за 1997-2001 гг.:

№12 за 1997 г.; №1-12 за 1998 г.; №4-12 за 1999 г.;  
№1,4-12 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1 за 2002 г.  
и "60 лет — не возраст" №1-4 за 2001 г.,

а также книги

академика Н.М. Амосова "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"

Стива Шенкмана "МЫ — МУЖЧИНЫ"

■  
"ГОСПОДИН Р. И Я"

Татьяны Абрамовой "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"



Министерство связи  
"Роспечать"

73035

**АБОНЕМЕНТ** на  
**"Будь здоров!"**

журнал (индекс издания)

(наименование издания)	количество комплектов
------------------------	-----------------------

на 2002 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

пв	место	ли-тер

на

журнал

73035

(индекс издания)

**"Будь здоров!"**

(наименование издания)

Стои-мость	подписки	руб	коп.	Количество комплек-тов
	пере-адресовки	руб	коп.	

на 2002 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

**В следующем номере:**

ОСТЕОПОРОЗ У МУЖЧИН  
ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА. ЧТО ДЕЛАТЬ?  
КАЖДОМУ ЛЕКАРСТВУ — СВОЕ ВРЕМЯ  
ВИТАМИНЫ: НАШИ ИЛИ ИМПОРТНЫЕ?

Налоговая льгота - общероссийский классификатор продукции ОК-005-93  
том 2:952000 - периодические издания  
Подписано к печати 24.12.01 Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60х90 16  
Цена свободная. Тираж 128 000 экз. Заказ № 2069  
АООТ "Тверской полиграфический комбинат" 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5



Ж. И. ГЕ





С. П. П. П.

Фото В. Котова



Индекс 73035



Наше  
приложение

Индекс 79932



# БУДЬ ЗДОРОВ!

№2  
2002

100  
СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ

Воспитание  
по-японски

Грыжа  
позвоночника.  
Что делать?

Диета  
при псориазе

Резервы  
долголетия

Витамины:  
наши или  
импортные?







НАС ЖДУТ ВЕЛИКИЕ ДЕЛА

Фото Вадима Житникова

Ежемесячно  
№2 (10)  
Основная  
Выходит

Издатель  
"Шенки"

Редактор  
Стив Шенкин

Директор  
Борис Шенкин

Главный  
Вера Шенкина

Редакция  
Ян Шенкин  
Николай  
Виктор А.  
Владимир  
Владимир  
Нина Сам.  
Игорь Тер.  
Галина Ш.

Зам. глав.  
Алла Юн.

Обозреват.  
Татьяна А.  
Валентин

Редактор  
Елена Тра.

Младший р.  
Татьяна С.

Художник  
Анна Гонча

Технический  
Нина Суро

Корректор  
Татьяна Зо

Верстка  
Сергея Соко

Рисунки  
Адольфа Ск

Фото на обло  
В.Акимова

© "Будь здоров"



Ежемесячный журнал  
№2 (104), февраль, 2002 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель  
Стив Шенкман

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Ян Шенкман  
Николай Амосов  
Виктор Ахломов  
Владимир Найдин  
Владимир Ривкин  
Нина Самохина  
Игорь Тер-Ованесян  
Галина Шаталова

Зам. главного редактора  
Алла Юнина

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Елена Травникова

Младший редактор  
Татьяна Сыромятникова

Художник  
Анна Гончарова

Технический редактор  
Нина Суровцова

Корректор  
Татьяна Зотова

Верстка  
Сергея Соколова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
В.Акимова

© "Будь здоров!", 2002 г.

# БУДЬ Здоров!

## В НОМЕРЕ:

<b>ИГОРЬ ЛАРИН</b> Боязнь страха .....	3
<b>ВАЛЕРИЙ ДОРОФЕЕВ</b> Резервы долголетия .....	6
<b>АНДРЕЙ ДОЛЖЕНКОВ</b> Грыжа позвоночника .....	13
<b>ДЖУЛИ А.ЭВАНС</b> Остеопороз у мужчин .....	16
<b>ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА</b> Витамины: наши или импортные? .....	22
<b>МИХАИЛ ПЕСЛЯК</b> Диета доктора Пегано .....	27
<b>ИРИНА ЛАПШИНА</b> Диагноз по волосам .....	30
<b>БОРИС ИЛЬИН</b> Японское чудо .....	34
Поможем друг другу .....	40
Консультация специалиста .....	42
<b>ЕЛЕНА ТРАВНИКОВА</b> Экзотические фрукты .....	45
<b>СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВ</b> Прекрасный Адонис .....	49
Без подробностей .....	52
<b>ЕЛЕНА РУДЕРМАН</b> Назад — к человеку .....	54
<b>Э.М. ЧАРЕЛИ</b> Гимнастика для ораторов .....	57



Адрес редакции:

107005 Москва,  
Бауманская ул., д. 58, корп. 5

Телефоны: 267-34-60

265-49-43

Факс: 267-34-60

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

**БОРИС ВАСИЛЬЕВ**

«Золотая» редька .....60

**ЭЛЬВИРА ГЛОБА**

Гимнастика «цигун» .....63

**ТАТЬЯНА РЫМАРЕНКО**

Йод, калий и магний в одной солонке .....67

**РУДОЛЬФ БРОЙС**

Не кормите опухоль .....69

**Б.И.МАЛЮЧЕНКО, К.Ж.МУСУЛМАНБЕКОВ**

Арглабин: результаты исследований .....75

**ЯН ШЕНКМАН**

Зачем человеку здоровье? .....76

Стив Шенкман о Николае Амосове .....77

Коэффициент эрудиции .....83

**ВАСИЛИЙ ЖУКОВСКИЙ**

Стихи .....84

**СЕРГЕЙ МАЛИНИН**

Русский романтик Жуковский .....86

Подписаться на журнал **"Будь здоров!"**  
и на приложение **"60 лет — не возраст"**  
можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны

Подписные индексы:

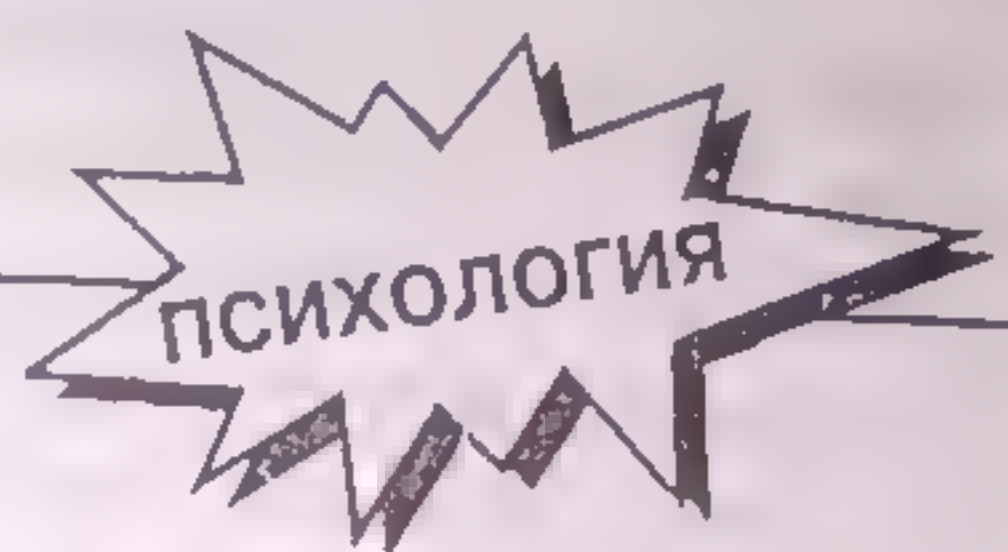
**"Будь здоров!"** — 73035

**"60 лет — не возраст"** — 79922

Каталог "Роспечати", стр.157 (для Москвы — стр.163)

У нас самая низкая подписная цена  
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья





# БОЯЗНЬ СТРАХА



Взрослому человеку неприлично бояться. Тем более признаваться в том, что испытываешь страх. Его принято скрывать. А ведь страх — это выражение инстинкта самосохранения. Наши первобытные предки руководствовались им. Их страх был разумным, потому что подсказывал приближение опасности. Правда, у них было куда больше оснований испытывать это чувство, поскольку они были гораздо менее защищены

Современные люди, особенно мужчины, с детства получают установку: "Бояться нельзя. Надо быть мужественным". Этот запрет вступает в противоречие с инстинктом, сигнализирующим об опасности, и человек начинает бояться уже не опасности, а появления чувства

страха. Он интуитивно избегает тех ситуаций, которые могут спровоцировать страх. Поэтому предпочитает не рисковать, а придерживаться выверенных стереотипов поведения. Так формируется боязнь страха.

Тем не менее отменить инстинкт самосохранения невозможно. Если



человеку грозит опасность, то его страх — показатель здравого смысла, и в этом случае он полезен. Тот, кто прислушивается к своему чувству страха, узнает о приближении опасности заблаговременно. Вы обращали внимание на то, что есть люди, с которыми никогда ничего плохого не случается? Каким-то непостижимым образом почувствовав недоброе, они свернут с пути под самым носом у притаившегося в кустах грабителя. Иногда это называют "чутьем на неприятности", интуицией, внутренним голосом.

Я намеренно выбрал упрощенный пример. На самом деле полезный страх дает о себе знать не только при угрозе нападения. Любой моральный или эмоциональный ущерб — это тоже опасность, о которой страх может заранее уведомить. Он может предостеречь и от опрометчивых и неверных поступков.

Полезный страх не всегда приходит в одном и том же обличье. Если вы связываете его с такими классическими симптомами, как холодный пот, подкосившиеся ноги или смертельная бледность, то можете и не распознать его вовремя. Дело в том, что все перечисленные признаки страха характерны для той ситуации, когда человек уже оказался в опасности. А если она только надвигается, инстинкт самосохранения обычно дает о себе знать нежеланием делать то, что в дальнейшем может привести к беде.

В критической ситуации полезный страх — это защита. Не бойтесь его и не стыдитесь. Признайтесь себе, что вам страшно, и постарайтесь принять меры безопасности.

Например, вы собрались в путе-

шествие, а на душе у вас кошки скребут, при одной мысли о поездке возникают неприятные ощущения. Попробуйте проанализировать, чем они вызваны. Поездка задумана вами, чтобы получить удовольствие от встречи с друзьями или отдохнуть у моря. Почему же она так страшит вас? Для начала убедитесь в том, что вами руководит полезный страх, а не фобия.

Как отличить одно от другого?

Фобии бывают разные. Большие и маленькие. Дневные и ночные. Старые или недавно возникшие. Но все они отличаются от полезного страха в первую очередь своей навязчивостью. Так или иначе они связаны с невротическими или психическими расстройствами, поэтому при первых же признаках навязчивого страха нужно принимать меры.

Если один и тот же страх, например опасение заболеть тяжелой болезнью, преследует вас постоянно — это фобия. Если побороть страх невозможно, даже уяснив его необоснованность, — это фобия. Если страх возникает в одних и тех же ситуациях как реакция на какой-либо предмет, человека или поступок, — это фобия.

Человек, одержимый боязнью высоты, всегда будет испытывать тоску и дискомфорт во время полета на самолете. Но если вы никогда раньше не боялись летать на самолете, и вдруг перед очередным рейсом вам стало страшно или слишком тоскливо, прислушайтесь к этим ощущениям. Это не фобия, а предупреждение об опасности. То же самое касается других жизненных ситуаций. Если перед тем, как войти в темный переулок, который



вы обычно проскакиваете не задумываясь, вы неожиданно ощутили беспокойство, нервное напряжение, лучше обойдите это место.

Или, предположим, вы задумали важное и значительное для вас дело. Вы уже готовы приступить к нему, и вдруг — апатия, нежелание действовать, ощущение смутной тоски. Попробуйте вспомнить, посещали ли вас когда-нибудь подобные ощущения накануне важных событий. Если так было всегда, то это, скорее всего, фобия.

Фобия разрушает личность, поэтому, пока дело не дошло до невроза, постарайтесь помочь себе. Поскольку основа любой фобии — издержки воображения, надо научиться управлять им. Существует одно упражнение, много раз проверенное на практике, которое позволяет избавиться от бесполезных страхов.

Попробуйте представить себе, что вы находитесь в кинотеатре, сидите в удобном кресле в центре зала. Теперь постарайтесь увидеть себя на экране в той ситуации, которая обычно предшествует появлению бесполезного страха. Если вы страдаете клаустрофобией (боязнью замкнутого пространства), то местом действия можно избрать лифт. Например, вы подходите к тяжелому глухому лифту в чужом доме и вам нужно подняться на десятый этаж. Зафиксируйте себя в этой ситуации.

Затем усложните задачу. Мысленно отправьтесь в комнату, откуда производится показ фильма — в кинобудку. Отсюда, сверху, вы сможете увидеть себя сидящим в кресле посреди зала и одновременно стоящим перед лифтом на экране.

Таким образом вы обеспечили себе "двойную защиту". Настройтесь на позицию стороннего наблюдателя: вам лично ничего не грозит, ведь вы в кинобудке рядом с кино-механиком.

Теперь постарайтесь увидеть, как на экране вы входите в лифт, поднимаетесь до нужного этажа и выходите. Страх должен исчезнуть. Когда вы убедитесь, что это так, просмотрите "фильм" еще и еще раз, но уже без страха.

Таким образом я вылечил многих людей. Однажды, закончив упражнение, я попросил пациентку проверить свои ощущения в настоящем лифте. Прошло полчаса, и я начал нервничать: "А вдруг она застряла в лифте?". Наконец она вернулась. Оказалось, что ей просто понравилось ездить в лифте вверх и вниз. "Это было так здорово!" — сказала женщина, которая в течение двадцати лет ходила по лестнице пешком.

Потратьте на работу со своей фобией столько времени, сколько потребуется, чтобы воображаемая картинка обрела черты реальной, была очень четкой. Размытые, еловимые представления не приведут к успеху.

Помните: не так страшен страх, как ожидание страха. Неумение управлять своим воображением приводит к самым неприятным последствиям. Хорошо ли чувствует себя человек, постоянно живущий с предчувствием опасности? Иной и делать ничего не может, находясь под властью навязчивого страха. А другой руководствуется реальными обстоятельствами и разумной интуицией. Второй наверняка более счастлив.



Валерий Дорофеев,  
врач

ГЕРОНТОЛОГИЯ

# РЕЗЕРВЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Может ли человек обходиться без пищи, воды, кислорода? Какое-то время может, хотя они для него жизненно необходимы. Если по каким-либо причинам нормальный обмен с окружающей средой затруднен, в действие вступают механизмы, высвобождающие внутренние резервы организма, заложенные в нем природой. Это — наш запас прочности.

У кого-то он больше, у кого-то меньше.

С возрастом резервные возможности снижаются. Но оказывается, их можно тренировать. Врач Валерий Леонидович Дорофеев, применяющий в основном безлекарственные методы лечения, разработал систему тренировок, помогающую укрепить здоровье и противостоять старению

Резервы организма используются, когда человек лишается пищи, воды, кислорода, информации. Если регулярно на непродолжительное время отказываться от этих жизненно важных поступлений извне, то резервные возможности будут тренироваться. В этом и заключается резерв-тренинг.

## Дозированное голодание

Известный с древних времен метод восстановления организма — временный добровольный отказ от пищи. Цель такого голодания — переход на внутреннее питание, то есть на использование резервов организма. Это возможно только при условии полного исключения любой пищи. Даже сок, выпитый в период голодания, мешает переходу на внутреннее питание, поскольку блокирует механизмы расходования ре-

зервов. Разрешается лишь вода, причем как можно более чистая. Результаты исследований показывают, что при непродолжительном голодании организм способен полностью обеспечить свои потребности за счет собственных запасов.

Сколько дней и как часто рекомендуется голодать? Сошлюсь на известного американского натуропата Поля Брэгга, который писал: "Каждую неделю я провожу 24- или 36-часовое голодание. Кроме того, голодаю по 7-10 дней четыре раза в год. Следуя этому графику уже много лет, я поддерживаю себя в отличной форме, не испытываю усталости, всегда бодр и активен — и умственно, и физически". Этот необыкновенный человек погиб в 95 лет, занимаясь... серфингом. По заключению патологоанатомов, его органы и сосуды были в отличном состоянии.



## Сухое голодание

При сухом голодании в организм не поступает не только пища, но и вода. Как известно, наш организм на 70% состоит из воды. В основном ее запас восполняется той жидкостью, которую мы пьем. Но около 400 мл воды в сутки образуется в самом организме — за счет окисления жиров. При сухом голодании количество этой метаболической воды значительно увеличивается, за счет чего потребности организма какое-то время удовлетворяются. Как доказано физиологами, в состоянии покоя при комфортной температуре человек может не пить до 10 дней. Но и это не предел. Во время землетрясения в Мехико в 1985 году под обломками был найден мальчик, которому удалось прожить без еды и питья 13 суток.

При сухом голодании организм расходует резервные запасы жира. Чтобы представить себе, как это происходит, вспомните верблюда: он может брести по пустыне без еды и питья до тех пор, пока не иссякнет весь запас жира, накопленный в горбе. Наш "горб" — это излишки жира, липомы, атеросклеротические бляшки на стенках сосудов и т.п. По некоторым данным, эффект оздоровления при сухом голодании в 2-3 раза выше, чем при обычном голодании. Я убедился в этом на собственном опыте.

Раз в неделю я провожу 36-часовое сухое голодание, после чего чувствую значительный прилив сил. У меня улучшается память, обостряется зрение, обоняние, увеличивается работоспособность. Правда, я стал практиковать этот способ не сразу, начинал с 24-часового голодания на воде раз в неделю.

Сухое голодание по 36 часов, проводимое 4 раза в месяц, по эф-



Фото Виктора Ахлюмова



эффективности равно 15-дневному голоданию на воде. То есть за короткий срок организму будет обеспечено двухнедельное восстановление, и процесс старения замедлится.

### Кислородное голодание

При недостатке кислорода возникает гипоксия — кислородное голодание. Полное отсутствие кислорода ведет к необратимым изменениям в организме и его гибели.

Чтобы не допустить этого, организм защищен мощной антигипоксической системой. При кратковременной гипоксии сердце начинает биться чаще и мощнее, перекачивая больше крови; из селезенки (кровяного депо организма) поступает резервное количество крови; расширяются сосуды жизненно важных органов — мозга, сердца, легких, наиболее чувствительных к недостатку кислорода; повышается уровень гормонов коры надпочечников. При длительной гипоксии (которая наблюдается, например, в высокогорье) увеличивается масса легочной ткани, образуются новые капилляры во всех органах и тканях, увеличивается количество эритроцитов, повышается содержание миоглобина (резерва кислорода в мышцах), активизируется бескислородный энергообмен, усиливается выработка гормонов, повышается общий энергетический уровень.

Для процесса старения характерны как раз противоположные изменения: энергетический уровень организма снижается, кровоснабжение органов и тканей ухудшается, гормонов производится все меньше. Поэтому тренировка антигипоксической системы — один из действенных методов омоложения организма.

Для этой цели проще всего ис-

пользовать дыхательную гимнастику с пониженной вентиляцией легких. Это всевозможные упражнения с задержкой на вдохе, выдохе, с замедлением выдоха. Все они эффективны, поскольку обеспечивают временную гипоксию и тренируют антигипоксическую систему. В качестве примера можно привести дыхательное упражнение индийских йогов "кевала кумбхака", что означает "абсолютно спокойная пауза". Надо максимально расслабить мышцы и задерживать дыхание так долго, как это возможно. Упражнение повторяется несколько раз в день.

Менее доступный, но более эффективный тренинг антигипоксической системы — экзогенная гипоксия. Возникает она при длительном (не менее 3-4 недель) пребывании в условиях высокогорья.

### Информационное голодание

Естественное периодическое информационное голодание — сон. Но во время сна мозг не бездействует. В фазе так называемого быстрого сна активность нервных клеток большинства отделов головного мозга может достигать уровня бодрствования. Как считает большинство ученых-сомнологов, в это время происходит обработка, использование и сохранение внешней информации. Человек спит, а мозг продолжает решать проблемы, привлекая накопленный опыт. Благодаря этой его способности во время сна было сделано немало открытий.

Следовательно, один из важных резервов долголетия — полноценный сон, норма которого у всех разная. Признак нормального и достаточного сна — хорошее самочувствие и бодрое настроение после пробуждения.



У человека есть еще одна потребность, связанная с ограничением внешней информации, — желание периодически бывать в одиночестве. Человек для человека — мощный раздражитель, требующий постоянного внимания и напряжения. Отсутствие возможности побыть в одиночестве может приводить к нарушениям психики.

Если объединить все четыре вида тренировки резервов, то получается, что идеальным средством омоложения является длительный сон высоко в горах. Действительно, во время сна мы не едим и не пьем, а наш мозг получает возможность сортировать и накапливать нужную информацию, заряжать организм энергией. Этот вывод может показаться парадоксальным, но неожиданно ему нашлось косвенное подтверждение. Средневековые японские воины ниндзя, славившиеся феноменальными способностями, отменным здоровьем и долголетием, обучались у монахов-отшельников ямабуси. Это самая загадочная из когда-либо существовавших в Японии сект. Свои секреты ямабуси передавали из уст в уста, их запрещалось записывать. Так вот, слово "ямабуси" означает "спящие в горах". Возможно, это и есть один из их секретов долголетия, молодости и здоровья.

К сожалению, воспользоваться этим способом продления жизни могут далеко не все, даже во время отпуска. Но есть и другие возможности тренировки резервов.

Внутренние резервы бывают востребованы не только тогда, когда организм чего-то недополучает извне, но и тогда, когда он тратит больше, чем получает. Иначе говоря, тренировать резервы можно с

помощью усиленной работы отдельных органов и систем.

## Мышечный тренинг

Функция мышц — сокращение. При его отсутствии мышечные волокна слабеют и уменьшаются в объеме — происходит процесс атрофии. Мышцы составляют основную часть массы тела, и чтобы сохранить его здоровым, надо регулярно напрягать каждую мышцу. Ходите, бегайте, плавайте, танцуйте, занимайтесь на тренажерах. Двигаться можно больше или меньше, но определенный минимальный объем движений, при котором напряжена каждая мышца, должен выполняться регулярно. Это основа здоровья не только опорно-двигательного аппарата, но и всего организма.

## Терморегуляционный тренинг

Постоянную температуру тела обеспечивают два одновременно происходящих процесса — теплопродукция и теплоотдача. Тренировать механизмы терморегуляции можно, искусственно изменяя температуру окружающей среды. При понижении температуры усиливается теплопродукция и уменьшается теплоотдача, при повышении температуры — наоборот.

*Методы холодовой стимуляции:* воздушные ванны, обтирание и обливание холодной водой, холодный душ, холодные ванны, хождение босиком, моржевание, криотерапия. *Методы тепловой стимуляции:* баня (русская, турецкая, финская), горячий душ, горячие ванны, солнечные ванны, горячие обертывания, купание в термальных источниках. Более жесткие методы основаны на смене температур: контрастный душ, холодный бассейн после парилки и т.п.



## Интеллектуальный тренинг

Работа большей части мозга не подвластна нашей воле, но есть такая его часть, которую можно и нужно тренировать. Это кора головного мозга, которой мы обязаны своим интеллектом. Миллиарды нервных клеток, функцией которых является обработка и хранение информации, должны регулярно работать. В организме строго соблюдается принцип: "кто не работает, тот не ест". Неработающие органы переводятся на голодный паек — доступ крови к ним ограничивается, и они получают меньше кислорода и питательных веществ. Постепенно начинается процесс атрофии.

Без сохранения интеллекта долгожительство теряет всякий смысл. Если не загружать мозг работой, то его функции постепенно ослабевают, и дело может дойти до старческого слабоумия. Чтобы этого не произошло, становитесь "вечным студентом": старайтесь постоянно перерабатывать новую информацию, учитесь всему, что способно вас заинтересовать. Это может быть освоение компьютера или искусство составления букетов, изучение иностранных языков или запоминание стихов. Главное — не делать длительных перерывов в интеллектуальной деятельности.

## Эмоциональный тренинг

"Эмоциональная тупость" — один из симптомов деградации личности. Чем более молод и развит человек, тем полнее его отклик на жизнь. Тот, кто сохраняет эту способность, — не стареет. Полноценный отклик на жизнь — это не только радость, но и грусть, удивление, гнев, стыд, страх. Источниками раз-

нообразных эмоций могут стать музыка, театр, живопись, литература, спортивные состязания, общение, забота о близких, занятия с детьми.

Американский писатель Норман Казинс сумел справиться с тяжелым заболеванием с помощью... смехотерапии. Он ежедневно смотрел комедии, много смеялся, и постепенно болезнь отступила. О пользе смеха было известно и раньше. Еще в XVIII веке ученый Сиденгам писал: "Прибытие паяца в город значит для здоровья его жителей гораздо больше, чем десятки нагруженных лекарстами мулов".

## Психотренинг

Для того чтобы стать долгожителем, необходимо обладать устойчивой психикой. Существует множество методов психотренинга, помогающих противостоять стрессам, а значит, и болезням, и старению. Один из самых простых и в то же время эффективных — метод Куз. Засыпая и пробуждаясь, повторяйте мысленно позитивную формулу самовнушения. Она должна быть короткой и ясной. Например, такой: "Я молод, весел, здоров". В моменты между сном и бодрствованием сила самовнушения особенно велика, и организм охотно подчиняется ей.

## Тренинг системы выделения

Система обезвреживания и удаления из организма токсинов, казалось бы, достаточно надежна. Ее механизм отработан миллионами лет, но он не рассчитан на длительные перегрузки, которые возникают, например, при курении, злоупотреблении алкоголем, постоянном переедании или неправильном питании. В этих случаях со временем эта система начинает давать сбои —



нарушается обмен веществ, развиваются болезни, начинается преждевременное старение.

Проблема в том, что органы, участвующие в выделении, а это печень, почки, желудочно-кишечный тракт, легкие и кожа, не подчинены нашей воле. Но и эту систему тоже можно тренировать.

**Печень.** В печени происходит обезвреживание токсических и чужеродных веществ, часть которых выводится с желчью. Искусственное усиление оттока желчи стимулирует работу печени. Желчегонным действием обладают многие лекарственные травы (например, корень одуванчика, зверобой, цмин песчаный).

**Почки.** Искусственное усиление оттока мочи стимулирует работу почек. Мочегонным эффектом обладают арбузы, огурцы, виноград, инжир, редька, петрушка, укроп, смородина, а также лекарственные травы (например, брусничный лист, спорыш, березовый лист, полевой хвощ).

**Желудочно-кишечный тракт.** Хорошему пищеварению более всего способствует клетчатка растений. Включение в рацион большого количества разнообразных овощей и фруктов — гарантия нормальной работы кишечника. При необходимости можно прибегнуть и к помощи трав, обладающих слабительным действием (например, сенна, ревень, александрийский лист).

**Легкие.** Выделительная функция легких заключается в основном в своевременном удалении углекислого газа и в самоочищении дыхательных путей от пыли. Эту функцию тренируют дыхательные упражнения с повышенной вентиляцией (гипервентиляцией) легких. Увеличивая частоту и глубину дыхания, вы одновременно понизите содержа-

ние углекислого газа в крови (гипокапния) и повысите содержание кислорода (гипероксия).

В чем смысл этих упражнений? Кратковременная гипокапния стимулирует обмен веществ, а гипероксия активизирует механизмы защиты от токсического действия кислорода, то есть антиоксидантную систему. Тренировка этой системы очень важна: она препятствует образованию свободных радикалов. Слабость антиоксидантной системы ускоряет процесс старения и приводит к тяжелым заболеваниям.

Пример дыхательного упражнения с гипервентиляцией легких — йогическое упражнение "бхастрика" (в переводе — "кузнечные меха"). Надо сделать 10 очень быстрых и сильных вдохов и выдохов, после чего вдохнуть и задержать дыхание на 10 секунд, затем медленно выдохнуть. Это упражнение следует повторять несколько раз в день.

Хороший метод тренировки антиоксидантной системы — барокамера.

Ускорить выделение посторонних частиц из дыхательных путей помогают травы с отхаркивающим действием (например, душица, корень алтея и солодки, фиалка трехцветная, листья мать-и-мачехи).

**Кожа.** Выделительную функцию кожи осуществляют потовые и сальные железы. Их общее количество — 3-4 миллиона, но обычно до 50% желез находятся в пассивном состоянии. Стимулировать их можно физической нагрузкой, парилкой, потогонными травами.

### Тренинг половой системы

Тренировка сохраняет функцию, функция сохраняет структуру. Регулярные сексуальные отношения



позволяют поддерживать здоровье всей половой системы. Прекращение сексуальной жизни влечет за собой не только снижение потенции, но и заболевания (у мужчин — опухоли простаты).

### Энерготренинг

Генераторами энергии в организме являются митохондрии — веретенообразные микрочастицы клетки, которые преобразуют химическую энергию пищи в биопотенциалы. Тренировка любой функции организма тренирует и механизмы ее энергетического обеспечения.

Прекрасный метод стимуляции энергообмена — массаж, при котором резко возрастает количество подвижных электрических зарядов за счет раздражения контактных рецепторов.

### Универсальный тренинг — кровопускание

Какие только функции не выполняет кровь: транспорт кислорода, питательных веществ, гормонов, углекислого газа, продуктов обмена, участие в терморегуляции, регуляции водно-солевого баланса, иммунной защите.

Искусственное изъятие небольшой части крови (лечебное кровопускание) вынуждает организм срочно компенсировать потери. Соответственно, при этом стимулируются системы кроветворения, питания, газообмена, терморегуляции, водно-солевого обмена, эндокринная, иммунная. В каждой из них включаются механизмы восстановления резервов.

Таким образом, кровопускание — прекрасное средство резерв-тренинга. В прошлом этот метод применялся очень широко, но сейчас, к сожалению, почти забыт. Его

делают с помощью обычной инъекционной иглы или применяют гирудотерапию — ставят медицинские пиявки. Гирудотерапия предпочтительнее потому, что пиявки выделяют в кровяное русло полезные биологически активные вещества.

Если вы решили стать долгожителем, начните с того, что в один прекрасный день скажите себе: «Я молод, весел и здоров. Я буду жить долго». Не имеет значения, сколько вам при этом лет и какими болезнями вы успели обзавестись. Помните: человек — существо самопрограммируемое и самовосстанавливающееся.

Составьте план тренировки своих резервов. Первый месяц уйдет на адаптацию организма. Постепенно у вас появится потребность в таких тренировках, а к концу года они будут уже приносить вам удовольствие.

Если заниматься восстановлением здоровья по этой системе, то извечные враги человека — голод, холод (или жара), жажда, усталость, кровопотеря и т.п. — станут друзьями. Но будьте осторожны — все нагрузки должны быть адекватны вашим физиологическим возможностям. Переутомление, раздражительность, апатия, нарушения аппетита и сна могут свидетельствовать о том, что вы перестарались и необходим отдых. А вот приятная усталость, хорошие настроение и самочувствие — признаки того, что вы на правильном пути.

Беречь себя необходимо, но жалеть — нельзя. Чем старше человек, тем более аскетический образ жизни он должен вести: меньше есть, больше двигаться, легче одеваться, не напрягать ум и т.д. Природа безжалостна к лентяям.



Андрей Долженков,  
врач-вертебролог

ТЕРАПИЯ

# ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА

Грыжа межпозвоночного диска, к сожалению, не такое редкое заболевание. Сейчас она встречается даже чаще, чем 10 лет назад.

На нее могут указывать такие симптомы. Если часто и подолгу болит рука, боль отдает в пальцы и ее интенсивность связана с положением шеи, то с высокой степенью вероятности можно предположить наличие застарелой грыжи шейного отдела позвоночника. Та же ситуация наблюдается и с поясничным отделом. Если тянет ногу, она немеет, боль в ней усиливается при ходьбе, вполне возможно, что в поясничном отделе позвоночника образовалась грыжа.

Острую грыжу распознают по некоторым отличительным признакам. Например, боли в пояснице значительно уменьшились или даже исчезли совсем, но боль в ноге, беспокоившая лишь изредка, приобрела стойкий, мучительный характер. Или стреляло в шею, немного потягивало плечо, и вдруг все прошло, зато от болей в руке житья не стало.

Грыжа образуется из-за того, что межпозвоночные хрящевые диски утрачивают эластичность, становятся непрочными и поэтому легко травмируются. Как в момент образования грыжи, так и спустя 3-4 недели после начала заболевания состояние дефекта в диске остается крити-

ческим. Фиброзное соединение, образовавшееся в месте разрыва кольца, еще весьма непрочное. Оно легко повреждается даже при небольших нагрузках. Поэтому больным с грыжей в период консервативного лечения необходимо ограничить двигательную активность и соблюдать особую осторожность в движениях.

Грыжа сдавливает ближайший нервный корешок. Это легко может привести к развитию так называемой дискогенной радикулопатии, или, попросту, радикулита, из-за чего возникают боли в ноге по ходу пораженных нервных корешков. Если вы продолжаете ходить, превозмогая боль, то это приводит к дальнейшему повреждению корешка в месте его ущемления. В результате боль в позвоночнике или в конечности появляется при кашле, чихании, натуживании, а затем и в покое.

Если у вас обнаружена грыжа, вам придется научиться правильно ложиться в постель. Сядьте на край кровати, стараясь, по мере возможности, спину и голову держать прямо. Аккуратно, помогая себе руками, лягте на бок. Некоторое время полежите на боку и только потом перевернитесь на спину. При грыже в шейном отделе позвоночника не приподнимайте затылок с подушки, когда лежите на спине. Поворачиваясь на бок, нужно



осторожно "перекатываться" с затылка на висок. Вставая, выполняйте те же движения, но в обратной последовательности.

Старайтесь поменьше сидеть. Когда приходится это делать, держите голову и спину прямо. При сидении важно выбрать комфортную позу. Если вам удобнее сидеть, вытянув больную ногу (так часто бывает при грыже в поясничном отделе), значит, вытяните ее. Усиление боли — верный признак того, что вы либо заняли неправильное положение, либо слишком долго находитесь в одной и той же позе.

В первые семь дней заболевания лучше большую часть времени проводить в постели. Со второй недели двигательную активность можно постепенно увеличивать. Ходьба должна быть мягкой, шаг — хорошо амортизированным. Сдерживайте ширину шага, как бы прихрамывая на больную ногу. Остановившись, не переносите на нее вес. С особой осторожностью спускайтесь и поднимайтесь по лестнице. Если во время передвижения по квартире появилась боль, сразу же ложитесь, не дожидаясь ее усиления.

Постепенно болевые ощущения уменьшаются, а устойчивость позвоночника к нагрузкам, наоборот, увеличивается. Но это процесс длительный. Только ко второму месяцу заболевания боль в состоянии покоя уже практически не ощущается, а при ходьбе появляется приблизительно через тридцать минут после начала движения. С этого времени наступает видимое улучшение.

Некоторые люди начинают беспокоиться, когда вместо ощущения онемения, "замороженности" конечности возникает боль. Их беспокойство напрасно. Это хорошая, позитивная

боль, боль выздоровления, указывающая на постепенное восстановление функции нервного корешка. Корешок оживает и вновь начинает адекватно реагировать на происходящие в организме процессы.

Планируйте посещения врача так, чтобы не оказаться в переполненном транспорте и избежать очереди у кабинета. В полупустом транспорте не торопитесь садиться. В вашем состоянии лучше стоять, чем сидеть. Это относится и к очереди у врачебного кабинета. Очередь надо не высиживать, а выстаивать. Строго вертикальное положение — самое полезное для вас, кроме, разумеется, горизонтального.

Лежа на смотровой кушетке, для страховки подложите под поясницу руку. Дело в том, что при осмотре врач может излишне энергично поднять больную ногу вверх и тем самым перегрузить пока еще истонченную часть больного межпозвоночного диска. Если же под поясницу подложена рука, опасность нового повреждения исключается.

Лишь по прошествии шести месяцев от момента образования грыжи фиброзное соединение в дефектном диске приобретет такую же прочность, как и его здоровые участки.

Итак, наступает момент, когда вы уже легко справляетесь с домашней работой и вас перестают беспокоить боли при ходьбе. Но расслабляться еще рано, иначе неизбежны рецидивы. Это происходит по ряду причин.

Во-первых, слабое место в диске еще сохраняется, и при значительном повышении давления он может вновь травмироваться. А это грозит повторением болезни — только с новой грыжей.

Во-вторых, продолжается приспособление организма к новой



конфигурации позвоночного столба путем изменения тонуса мышц. Если высота одного диска значительно уменьшается, вся стройная система позвоночника в какой-то степени теряет устойчивость. Представьте себе башню, в кладке которой расшатался один кирпич. Из-за этого близлежащие кирпичи получают некоторую подвижность, и давление на все остальные увеличивается. А они к этому не готовы. В результате вся башня проседает.

Поэтому, чтобы на все позвонки и диски приходилась относительно равномерная нагрузка, мышцы активно включаются в работу. В этот момент нужно быть особенно осторожным, не нагружая какой-либо один участок позвоночника — вдруг именно он окажется пока еще не защищенным. Тогда болезненные процессы пойдут ускоренными темпами.

Кроме того, из-за слабости дисков и неравномерности нагрузок значительная часть давления перекладывается на межпозвоночные суставы, что при перегрузках может привести к формированию нестабильности

суставов, или к спондилолистезу, — необратимому и прогрессирующему смещению вышележащего позвонка по отношению к нижележащему.

Поэтому даже в поздний восстановительный период заболевания соблюдайте щадящий режим.

При грыже в поясничном отделе позвоночника, наклоняясь, опирайтесь рукой о колено или какой-либо предмет, например

стул. Мыть пол лучше на четвереньках, а не наклонившись или встав на корточки. Это же относится и к работе на садовом участке. При ручной стирке ставьте таз с бельем повыше, чтобы не наклоняться. Полоскать белье нужно одной рукой, опираясь другой о край ванны.

После выполнения даже самой обычной работы во второй половине дня у вас может появиться тяжесть в пояснице и уже знакомая боль в ноге. Пугаться этого не стоит, но в следующий раз постарайтесь лучше рассчитать свои силы, почаще делайте перерывы. Если есть возможность прилечь — отдохните минут 5-10, если нет — сделайте легкие гимнастические упражнения.

Если вам приходится долго сидеть на рабочем месте — положите маленькую подушку между поясницей и спинкой стула. При проблемах с шейным отделом позвоночника важно правильно подобрать высоту стула, чтобы удобнее было держать голову прямо. Старайтесь, чтобы руки не находились долгое время без опоры.

## ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

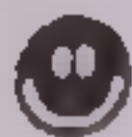
♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

Пенсионер знакомится с дамой:

— Я — представитель самой древней профессии. Сплю за деньги.

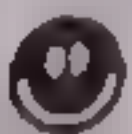
— Простите???

— Сторожем работаю.



— Огурцов, что ты можешь сказать о Юлии Цезаре? — спрашивает учитель.

— Только хорошее. О покойниках плохо не говорят.



— Что такое цивилизация?

— Это когда, желая узнать, какая погода, вместо того, чтобы открыть окно, включают телевизор.



# ОСТЕОПОРОЗ У МУЖЧИН

Эд Фаррелл, 46-летний мужчина спортивного склада, занимавшийся велосипедным спортом, стал жаловаться на боль в спине. В течение нескольких лет она настолько усилилась, что ему пришлось прекратить тренировки. Врачи подозревали у него остеохондроз, но ни одно из обследований не подтвердило этот диагноз. В конце концов врач-эндокринолог направил Эда на исследование плотности костей, в результате которого и выявилась причина сильных болей в спине — остеопороз. Плотность бедренной кости у него была снижена на 35%, а позвоночника — на 43%. Из-за истончения костной ткани позвоночник Эда был пронизан микротрещинами, грозившими переломом даже при незначительной травме

Остеопороз возникает из-за нарушения обмена веществ, вызванного недостаточным поступлением в организм и ухудшением усвоения кальция. До недавнего времени считалось, что эта патология встречается в основном у женщин в период менопаузы, когда меняется гормональный фон организма.

У мужчин кости крупнее и прочнее, чем у женщин, к тому же у них, по мнению большинства врачей, не бывает климакса. Во всяком случае, возрастная гормональная перестройка у них происходит гораздо мягче. На основании этого делался вывод о том, что основной массе мужчин остеопороз не грозит. Но, по последним данным, в США более двух миллионов мужчин болеют остеопорозом и около трех миллионов входят в группу риска по этому заболеванию. Как выяснилось, воз-

можность перелома бедра в пожилом возрасте у мужчин гораздо выше, чем опасность заболевания раком предстательной железы.

Доктор медицины Джон Билезикян, руководитель Программы метаболических (обменных) болезней костей, на основании своих наблюдений считает, что остеопорозом могут заболеть не только пожилые мужчины. Средний возраст его пациентов, страдающих этим заболеванием, — 51 год. «Если обнаружить остеопороз на ранней стадии и правильно его лечить, то можно избежать тяжелых последствий и сохранить активный образ жизни на долгие годы», — считает доктор Билезикян.

Своевременная диагностика и интенсивное лечение помогли Эду Фарреллу предотвратить осложнения и избавиться от болей. Спустя три года он возобновил тренировки



Если же болезнь заходит далеко, то она не только вынуждает расстаться с любимыми спортивными занятиями, но часто обрекает на обездвиженность, а в запущенных случаях даже угрожает жизни. "Хотя перелом шейки бедра у мужчин, больных остеопорозом, случается вдвое реже, чем у женщин, мужчины гораздо труднее справляются с ним и чаще погибают из-за него", — говорит доктор Клиркопер.

Существует надежный способ раннего выявления и предупреждения развития остеопороза — исследование плотности костей (ИПК) на денситометре.

Доктор Билезикян разработал два специальных теста, охватывающих все факторы риска остеопороза. Чтобы решить, надо ли проходить ИПК, он предлагает мужчинам ответить на ряд вопросов.

#### Одноминутный тест для мужчин

*Если хотя бы на один из приведенных ниже вопросов вы ответите утвердительно, желательно пройти ИПК.*

— Превышает ли ваш возраст 65 лет?

— Бывают ли у вас необъяснимые боли в спине, заметили ли вы уменьшение роста, появление или усиление сутулости?

— Принимали ли вы длительное время одно из следующих лекарств: гормональные препараты (например, преднизолон, кортизон), противосудорожные препараты (тегретол), гормоны щитовидной железы (левотироксин), химиотерапевтические противораковые препараты?

— Отмечаете ли вы ослабление полового влечения?

— Курите ли вы?

— Выпиваете ли вы более 100 г

крепких спиртных напитков в день?  
— Случались ли у вас во взрослом возрасте переломы костей при падении дома или на улице?

#### Дополнительный тест для мужчин

*Если на два или более приведенных ниже вопросов вы дадите утвердительный ответ, желательно пройти ИПК.*

— Замечаете ли вы у себя снижение общей активности?

— Получаете ли вы достаточно кальция с пищей или с пищевыми добавками (до 50 лет общая норма составляет 1 г, старше 50 лет — 1,5 г кальция в день)?

— У вас вес ниже нормы?

— Болел ли кто-нибудь в вашей семье остеопорозом?

— Ставили ли вам диагноз гипертиреоз, гиперпаратиреоз, гиперкальциурия (повышенный вывод кальция с мочой)?

— Страдаете ли вы хроническими заболеваниями печени или легких?

Многие вопросы этих тестов могут показаться неожиданными. Например, самый первый — о возрасте. Неужели все мужчины старше 65 лет входят в группу риска?

В отличие от женщин, у которых снижение массы и плотности (а следовательно, и прочности) костей происходит довольно быстро в первые годы после наступления менопаузы, у мужчин масса и плотность костей снижается медленно, начиная примерно с 50 лет. И к 65 годам, по мнению доктора Билезикяна, у некоторых из них могут проявиться патологические изменения костной ткани. Поэтому всем мужчинам старше 65 лет рекомендуется пройти ИПК, а особенно это важно для тех, кому за 80.



У некоторых мужчин потеря костной ткани может начаться и в более раннем возрасте, как это случилось с Эдом Фарреллом.

Одним из существенных факторов риска остеопороза у мужчин является длительное применение гормональных кортикостероидных лекарственных препаратов, таких как преднизолон и гидрокортизон, довольно часто назначаемых для лечения астмы и артрита. Помогая справиться с тяжелыми заболеваниями, кортикостероиды, к сожалению, "обкрадывают" кости.

Признаком пониженной плотности, а значит, и прочности костей может быть перелом в результате незначительной травмы, например при падении на обледеневшем тротуаре.

Раннее снижение полового влечения, если оно обусловлено уменьшением выработки мужского полового гормона тестостерона, тоже является важным фактором риска остеопороза. "Примерно у половины мужчин с остеопорозом, лечившихся у меня, был снижен уровень тестостерона", — говорит доктор Клир-копер. (Отметим попутно, что некоторые мужчины с низким уровнем тестостерона не замечают каких-либо симптомов его недостаточности.)

Не менее серьезные факторы риска — увлечение крепкими алкогольными напитками и курение. Их связь с уменьшением плотности костей доказана многими исследованиями.

Следует также обратить внимание на появление боли в спине, уменьшение роста и появление заметной сутулости. Это может быть следствием микротрещин и микропереломов позвоночника в результате остеопороза.

К сожалению, около 35–40% мужчин с остеопорозом не подозревают, что больны. "Когда речь заходит об остеопорозе у мужчин, даже врачи находятся в затруднительном положении, — признает доктор Билезикян. — Именно поэтому не стоит пренебрегать тестами, в которых перечислены все факторы риска этой болезни".

Если ответы на вопросы теста покажут, что риск остеопороза у вас повышен, обратитесь к эндокринологу и обсудите с ним вопрос о состоянии ваших костей. Возможно врач даст вам направление на ИПК. Это единственный способ раннего обнаружения потери костной ткани и снижения плотности костей.

Рентген, использовавшийся в этих целях раньше, дает надежные результаты, но лишь при потере более 30% костной ткани. Сейчас его чаще всего применяют для уточнения результатов денситометрического исследования — в том случае, если обнаружено значительное снижение плотности позвоночника или бедра, угрожающее переломом.

### Восстановление костей без лекарств

К сожалению, обновить костный скелет невозможно. Задача врача — остановить разрушительный процесс в костях и, насколько возможно, укрепить их. Успех лечения во многом зависит от самого пациента, поскольку он должен изменить образ жизни. Кроме лекарств, назначаемых врачом, в лечение остеопороза входят физические упражнения и некоторые изменения в питании.

#### Позаботьтесь о кальции и витаминах

Доказано, что кальций и витамин D играют важную роль в предотвра-



щении переломов костей. Основные пищевые источники кальция — молочные продукты. С пищей при достаточном потреблении молочных продуктов можно получить примерно 800 мг кальция, остальное количество необходимо добирать в виде пищевых добавок.

Усвоению кальция в организме способствует витамин D. Норма приема: 400 МЕ в день — до 50 лет и 800 МЕ — старше 50. Образованию витамина D в коже помогают солнечные лучи. Поэтому очень важно в зимнее время выходить на прогулку в солнечный день.

Кальций действует в организме вместе с магнием, активизируя биохимические реакции при формировании костной ткани (суточная доза — 750 мг магния на 1500 мг кальция).

Для формирования каркаса костей, на который откладываются минеральные соли, необходимо принимать 5 мг фолиевой кислоты и 50 мг витаминов группы B.

При дефиците витамина K организм теряет большое количество кальция с мочой. Дефицит витамина K возникает при дисбактериозе, который бывает следствием длительного или частого лечения антибиотиками, что приводит к уничтожению полезных бактерий, вырабатывающих витамин K в толстом кишечнике. Йогурт, кефир и другие кисломолочные продукты, а при необходимости и препараты типа бифидумбактерина восстанавливают нормальную микрофлору кишечника и таким образом ликвидируют дефицит витамина K.

Ограничьте употребление алкоголя

Алкоголь, особенно в больших дозах, нарушает деятельность кле-

ток, формирующих костную ткань, в результате чего кость разрушается быстрее, чем формируется. В больших дозах алкоголь снижает содержание в организме мужчины тестостерона, а это, в свою очередь, отрицательно влияет на прочность костей. Допустимая норма для тех, кто хочет избежать костной патологии, — не более 50 мл (двух рюмок) крепкого алкогольного напитка в день. Если же остеопороз уже обнаружен, то надо отказаться от регулярного потребления алкоголя.

Откажитесь от курения

Доказано, что при курении снижается способность организма усваивать кальций. Кроме того, по некоторым данным, потребление табака повреждает костные клетки и тормозит регенерацию и рост костей.

Ограничьте потребление кофе и сахара

Эти продукты способствуют выводу кальция с мочой. Если у вас обнаружен остеопороз, откажитесь от напитков с кофеином (кофе, “кока-колы” и т.п.), пейте некрепкий чай и старайтесь есть меньше сладостей.

Ограничьте потребление жиров

Большое количество жиров в пище препятствует нормальному всасыванию кальция в кишечнике. Жиры связывают кальций, образуя с ним соединения, которые не могут усвоиться и выводятся из организма.

Увеличьте долю овощей и фруктов в рационе

Исследования показывают, что у людей, отдающих предпочтение овощам и фруктам, более прочные кости. Экспериментально были получены такие данные: каждое дополнительное овощное или фруктовое блюдо, сырой фрукт или овощ повышают плотность бедренной ко-



сти мужчины примерно на 1%. А это приводит к снижению риска перелома на 5%. Особое предпочтение следует отдавать капусте, салату, шпинату, сельдерею и другим зеле-



Фото Виктора Ахломова

ным листовым овощам, богатым витамином К.

Бегайте или танцуйте.  
не менее минуты

Без активной физической нагрузки кости "спят". Но какую нагрузку можно считать необходимой и достаточной?

Многие специалисты рекомендуют посвящать занятиям спортом

не менее пяти дней в неделю. Час ходьбы с элементами бега и 30 минут упражнений с гантелями — хороший комплекс для укрепления костей. Но важно соблюдать одно условие: тренировки не должны вызывать сильной усталости и приводить к снижению веса (если он нормальный).

Недавно американские ученые исследовали влияние различных видов физической нагрузки на укрепление костей. Было установлено, что быстрый бег и бег трусцой в три раза эффективнее для повышения прочности костей, чем любые другие тренировки, например ходьба, велосипед, лыжи, плавание. Дело в том, что при беге во время удара стопой о землю происходит сотрясение костей, стимулирующее проходящие в них обменные процессы.

"Это не означает, что пешие прогулки бесполезны. Тем, кто не может заниматься бегом, не стоит отказываться от активной ходьбы. Достаточно пробежать трусцой хотя бы одну минуту в середине пешей прогулки, чтобы послать сигнал костям о необходимости наращивать массу", — говорит доктор Чарльз Милгром, профессор ортопедии Медицинской школы при университете Хебрю в Иерусалиме. Необходимо задать костям нагрузку, отличную от той, которую они испытывают обычно. Начать можно с 10-15-секундной пробежки, а затем постепенно увеличивать ее



продолжительность. Вместо бега можно заниматься прыжками (например, через скакалку) или быстрыми танцами. При этих активных движениях кости тоже испытывают микроудары.

### Лекарственная терапия остеопороза

Если остеопороз уже развился, то все перечисленные меры необходимо дополнить приемом медикаментов, помогающих не только затормозить потерю костной массы, но и значительно повысить ее плотность.

До последнего времени исследования эффективности таких лекарств проводились лишь в отношении женщин. Однако недавно было доказано, что один из наиболее распространенных препаратов от остеопороза **фосамакс** (алендронат натрия), рекомендовавшийся больным остеопорозом женщинам после наступления менопаузы, эффективен также и для мужчин. В двухлетнем исследовании, проводившемся недавно в Орегонском университете в Портленде, 146 больных остеопорозом мужчин принимали по 10 мг фосамакса в сутки. В контрольной группе 95 мужчин с тем же диагнозом принимали плацебо (таблетки-пустышки). Обе группы при этом получали пищевую добавку, содержащую кальций и витамин D. По окончании исследования было установлено, что у мужчин, принимавших фосамакс, плотность костей позвоночника увеличилась на 7,1%. В контрольной же группе за счет добавки

кальция и витамина D плотность костей позвоночника увеличилась всего на 1,8%. Если учесть, что на каждый 1% увеличения плотности костей риск перелома уменьшается на 5%, то можно утверждать: в результате лечения фосамаксом риск перелома у больных остеопорозом снижается более чем на 35%. "Это было первое исследование, в котором изучалась эффективность лекарственной терапии остеопороза для мужчин, и результаты оказались обнадеживающими", — сказал руководитель исследования доктор медицины Эрик Оруолл.

В тех случаях, когда у мужчин, больных остеопорозом, обнаружено снижение уровня тестостерона, часто назначают курс заместительной гормональной терапии. Некоторые врачи предпочитают тестостерону препарат **микальчик** (кальцитонин), регулирующий минеральный обмен в костях.

Конечно, это не весь перечень лекарств, рекомендуемых мужчинам при остеопорозе.

Однако и при медикаментозном лечении остеопороза состояние больного во многом зависит от того, насколько активно он противостоит болезни. Среди самых важных мер остаются оптимальная физическая нагрузка, правильное питание и прием необходимых пищевых добавок. Причем профилактика остеопороза должна начинаться в детстве, когда наращивается костная масса. Это — капитал на всю жизнь.

Перевод Бориса Бочарова

### Исследование плотности костей

можно пройти в Эндокринологическом научном центре РАМН в Москве: 117036, Москва, ул. Дмитрия Ульянова, 11.

☎ (095) 126-33-33, 124-47-44



# Витамины: наши или импортные?

В Древнем Египте ночную слепоту лечили вареной печенью, которую предписывалось есть ежедневно. В чем смысл этой меры, стало понятно лишь после того, как в 1915 году был открыт витамин А. Дело в том, что недостаток этого витамина приводит к снижению остроты зрения в сумерках — куриной слепоте, а в печени его содержится очень много. В течение последующих десятилетий выяснилось, что дефицит витамина А отрицательно сказывается не только на зрении, но и на коже, сердечно-сосудистой и эндокринной системах, на состоянии иммунитета.

Точно так же в процессе изучения других витаминов становилось известно, насколько сильно состояние организма зависит от микродоз этих веществ. В частности, дефицит витамина В<sub>1</sub> ведет к нарушениям в работе сердца и нервной системы, фолиевой кислоты — к развитию малокровия, а недостаток витамина D способствует развитию рахита у детей. Диапазон воздействия этих и других витаминов очень широкий. Так, множеством полезных свойств обладают витамины С и Е, которые укрепляют иммунитет, поддерживают половую функцию и благодаря своим ярко выраженным антиоксидантным свойствам служат хоро-

шим средством предупреждения инфарктов, инсультов и рака.

Выдающийся отечественный исследователь витаминов академик В.А.Энгельгардт очень метко заметил, что витамины проявляются не столько своим присутствием в организме, сколько отсутствием. То есть, когда их достаточно, мы этого не замечаем, а когда слишком мало — начинаем болеть.

К сожалению, дефицит витаминов обнаруживается часто. Организм человека синтезирует далеко не все витамины. А того их количества, которое поступает с пищей, бывает недостаточно для поддержания здоровья и работоспособности. Вот почему во всем мире признано необходимым регулярное употребление витаминных добавок и комплексов. Но как выбрать нужные витаминные препараты в море выпускаемой продукции? Как оценить их качество? Всегда ли оно соответствует цене? И наконец, в каких дозах их надо принимать?

Пользуясь тем, что на одной из пресс-конференций присутствовали несколько крупных специалистов, занимающихся изучением роли витаминов, я попросила их ответить на вопросы наших читателей, заданные в письмах.



«Иногда в рекламе указывается, что витаминный препарат изготовлен из натуральных компонентов. Значит ли это, что он отличается от других и превосходит их по качеству? Как определить из натуральных или синтетических витаминов состоят поливитаминные комплексы?» (Т.В. Волкова, г. Москва).

**В.Б. Спиричев**, руководитель лаборатории витаминов и минеральных веществ Института питания РАМН:

— Чтобы в растении или продукте отделить молекулы одних веществ от других, нужно применить очень дорогостоящие или непродуктивные технологии. В свое время миллиарды долларов были затрачены на то, чтобы из шелухи риса выделить небольшое количество чистого витамина  $B_1$ . После изучения его структуры исследователи нашли способ его химического синтеза, благодаря чему он стал доступен всем. Так же производят и другие витамины. Никаких технологий производства «натуральных» витаминов нигде нет. И нужно сказать, что ни по молекулярной структуре, ни по свойствам синтезированные витамины не отличаются от своих природных аналогов. Маленькая деталь: почти все мировые производители витаминных препаратов закупают необходимые для изготовления витаминов компоненты у одной-двух компаний, которые выпускают только синтетические субстанции.

«Я слышала, что западные страны сбывают на нашем рынке те препараты и витамины, которые устарели или не пользуются у них спросом. Поэтому некоторые считают, что надежнее принимать наши витамины, хотя они заведомо хуже по

качеству. Правда ли это?» (Н. Спивакова, г. Тверь).

**В.И. Гунар**, заместитель директора по науке НИИ витаминов:

— Зарубежный рынок витаминов представлен тысячами препаратов известных компаний, специализирующихся на их выпуске. Производители тщательно контролируют качество своей продукции. Этим занимаются существующие при фирмах большие научно-исследовательские подразделения и целые институты. Прежде чем начать выпуск нового витаминного комплекса даже из известных компонентов, но взятых в новой комбинации, они проводят многолетние клинические испытания, чтобы оценить его эффективность и безопасность. Поэтому недоброкачественных витаминов просто не выпускают. Следят там и за тем, чтобы не было дезинформации покупателя, рекламных преувеличений. Поэтому в ряде стран, в том числе в США, запрещено писать на этикетках что-либо, кроме кратких сведений о составе комплекса.

На наш рынок поступают те же витаминные препараты, которые продают в стране-производителе. К тому же все импортные препараты проходят у нас строгий контроль Минздрава.

Правда, есть некоторые различия в подходе наших и зарубежных специалистов к дозам витаминов. Некоторые зарубежные фирмы, опираясь на мнение своих исследователей, в последнее время взяли курс на производство витаминных комплексов с повышенным содержанием тех или иных витаминов. Идеи эти широко пропагандируются в печати. Особенно много публикаций прошло о пользе повышенных доз общеупотребляемого вита-



мина С. Наши же ученые считают, что для обычных условий достаточно, скажем, потреблять 60-70 мг витамина С в день, более высокие дозы оправданы только при физических и эмоциональных нагрузках. Это же касается и употребления других витаминов. Например, специально для летчиков и автомобилистов мы разработали препарат аэровит, содержащий повышенную дозу витамина В<sub>6</sub>, уменьшающего склонность к укачиванию. Поэтому я хочу посоветовать читателям: прежде чем покупать витаминный комплекс импортного производства, ознакомьтесь с рекомендуемыми Минздравом нормами приема витаминов и сравните их с теми, что указаны на этикетках. Обращайте внимание и на то, не помещена ли там реклама, гарантирующая эффект излечения от различных заболеваний. Лучше всего покупать продукцию известных фирм (их хорошо знают все фармацевты), которые никогда не идут на рекламные заверения, а ограничиваются точной и корректной информацией о составе своих препаратов.

Что касается витаминов отечественного производства, то не стоит думать, что они хуже импортных по качеству. Наши препараты полностью соответствуют требованиям Академии медицинских наук РФ и Всемирной Организации Здравоохранения, предъявляемым к препаратам подобного рода. Кроме того, они намного дешевле импортных. Например, новый российский витаминный комплекс компливит, содержащий необходимый жителю средней полосы набор витаминов и минеральных веществ, в 7-10 раз дешевле зарубежных аналогов. Не потеряли своей ценности и давно из-

вестные ундевит, декамевит. Кстати, покупая наши препараты, можно быть уверенным, что дозы входящих в них витаминов не завышены.

*"Раньше считалось, что витамины надо принимать зимой и весной, когда особенно ощутим их недостаток. Не изменилась ли точка зрения врачей?" (И.С. Смелов, г. Железнодорожный Московской обл.).*

**В.Б. Спиричев:**

— Наша лаборатория не раз исследовала уровень содержания различных витаминов в повседневном меню горожан из разных социальных слоев в разные сезоны года. И каждый раз мы отмечали большую нехватку необходимых организму веществ не только весной, но и летом. Причем ситуация не изменилась и в последнее время, несмотря на то, что во всех городах страны, включая северные регионы, можно купить практически все овощи и фрукты, включая тропические. Дело в том, что свежие овощи и фрукты не обеспечивают организм витаминами в полной мере. Чтобы удовлетворить эти потребности, надо есть их килограммами. К примеру, в 100 г моркови содержится 5 мг витамина С. Значит, чтобы получить минимальную суточную норму (50 мг) этого витамина, надо съесть 1 кг моркови. В 100 г лимона, конечно, витамина С намного больше — 40 мг. Но далеко не все могут есть эти очень кислые фрукты. Если же человек курит, то уровень витамина С в его организме значительно снижен. Так и обнаруживается дефицит этого важного антиоксиданта.

Чтобы пополнить организм минимальным количеством витамина В<sub>1</sub> (1,5 мг), нужно съесть 0,5 кг мяса или 1,5 кг черного хлеба в сутки



Для того чтобы получить остальные витамины, потребуются другие продукты, и тоже в немалых количествах. А это совершенно нереально.

Выход один — регулярно в течение года вне зависимости от сезона принимать витаминно-минеральные комплексы. Типовой курс обычно рассчитан на месяц, и повторять его рекомендуется через каждые 3-4 месяца. Но если у вас обнаружены какие-либо хронические заболевания, лучше посоветоваться с врачом, какой комплекс и в каких дозах принимать.

*“С какого возраста можно давать витаминные комплексы детям и когда лучше это делать?” (Наталья Семина, г. Москва).*

**И.Я.Конь**, заведующий отделом детского питания НИИ питания РАМН:

— Для того чтобы грудной ребенок получал необходимые витамины, они должны содержаться в материнском молоке, поэтому их следует принимать мамам. В дальнейшем детям целесообразно давать витамины, когда они болеют, испытывают большие учебные нагрузки или их питание недостаточно разнообразно. Дополнительный прием витаминных комплексов необходим подросткам во время полового созревания, юношам — перед призывом в армию. Наиболее оптимальное время для приема витаминов — зимне-весенний период (с декабря по май).

*“Правда ли, что витамин Е при длительном приеме способствует возникновению рака?” (В.Ф.Петюшкина, г. Коммунар Ленинградской обл.).*

*“Слышали, что употребление витамина Е и бета-каротина у курильщиков может привести к инфаркту.*

*Поясните, так ли это” (С.И.Николаева, г.Санкт-Петербург).*

**В.Б.Спиричев:**

— Иногда средства массовой информации в погоне за сенсацией спешат поделиться с читателями результатами промежуточных научных исследований, которые предназначены исключительно для специалистов. Поэтому до многих людей, интересующихся проблемами здоровья, доходят искаженные сведения. Так и получилось с витаминами Е и А.

Их воздействие проверялось на сотнях тысяч людей в ходе клинических испытаний как в Европе, так и в Америке. В США, например, проводились исследования, в которых участвовали 100 тысяч врачей и 80 тысяч медсестер. В каждом случае неизменно отмечалось: при дефиците этих витаминов у людей возрастает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Но важно было выявить нижний и верхний порог нормы витаминов в организме.

С этой целью были проведены международные исследования, участники которых добровольно принимали дополнительные дозы бета-каротина. В этих испытаниях у американских участников эксперимента не было обнаружено какого-либо отрицательного эффекта от приема повышенных доз бета-каротина.

В Финляндии продолжили исследования, предложив повышенные дозы бета-каротина курящим мужчинам 50-60 лет. И тогда выяснилось, что получение дополнительного количества этого провитамина на 18 процентов увеличивает риск заболевания раком легкого.

Ученые дали этому такое объяснение. Рак развивается очень дол-



го, десятилетиями, и все это время организм борется с патологическим процессом. Бета-каротин (так же, как витамин Е и другие антиоксиданты) помогает ему в этом. Но если принимать каротиноиды, когда онкологический процесс в организме уже пошел, они начинают обеспечивать антиоксидантную защиту не только здоровых, но и перерожденных клеток. Поэтому был сделан вывод, что злостным курильщикам, как и всем, кто подвергается воздействию канцерогенов, не стоит принимать бета-каротин в повышенной дозе (в количестве 15-20 мг). Им лучше уменьшить дозу до 6-7 мг. Абсолютно безопасной для

них является доза 1,5-2,0 мг витамина А в сутки.

Что касается витамина Е, то испытания по применению очень высоких его доз (800-1000 мг в сутки), которые превышают физиологическую потребность в 100 раз, показали: он препятствует свертыванию крови и на самом деле снижает риск развития инфаркта и инсульта. Однако 40 процентов американских кардиологов считают, что этих исследований недостаточно.

Тем не менее, исследования не отменяют вывода ученых о том, что эти витамины, как и все остальные, в физиологических дозах принимать необходимо.

**Суточные нормы приема основных витаминов, мг**  
(по рекомендациям Минздрава РФ)

Витамины	Мужчины	Женщины
Витамин А (ретинол) . . . . .	1,0	0,8-1,0
Витамин В <sub>1</sub> (тиамин) . . . . .	1,2-2,1	1,1-1,5
Витамин В <sub>2</sub> (рибофлавин) . . . . .	1,5-2,4	1,3-1,8
Витамин В <sub>3</sub> (никотиновая кислота, РР, ниацин) . .	16-28	14-20
Витамин В <sub>5</sub> (пантотеновая кислота) . . . . .	5,0-7,0	5,0-7,0
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксин) . . . . .	2,0	1,8
Витамин В <sub>9</sub> (фолиевая кислота, фолацин) . . . . .	0,2	0,2
Витамин В <sub>12</sub> (цианокобаламин) . . . . .	0,003	0,003
Витамин С (аскорбиновая кислота) . . . . .	70-100	70-80
Витамин D (кальциферол) . . . . .	0,01	0,01
Витамин Н (биотин) . . . . .	0,15	0,15
Витамин Е (токоферол) . . . . .	10	18
Витамин Р (биофлавоноиды, биофлавин) . . . . .	50	50
Витамин К (филлохинон) . . . . .	0,2	0,3

**Примечание.** Наличие нижнего и верхнего порога (разброс в приеме большинства витаминов) объясняется тем, что при повышении энергозатрат человека возрастает и доза витаминов, и наоборот.

Дозы жирорастворимых витаминов А, D, Е иногда могут выражаться не только в миллиграммах и микрограммах, но и в международных единицах (МЕ):

1 мг витамина А = 3300 МЕ

1 мкг витамина D = 40 МЕ

1 мг витамина Е = 1 МЕ.



# ДИЕТА доктора Пегано

Диета, которая предлагается вашему вниманию, предназначена для больных псориазом. Ее разработал доктор Джон Пегано, и вот уже более 20 лет она помогает тысячам американцев справиться с этим тяжелым заболеванием. Помогает она и при экземе.

Помимо диеты в лечение входят разнообразные очистительные процедуры, например клизмы, паровые ванны, но основной акцент доктор Пегано делает на лечебное питание.

“Успешные результаты в лечении псориаза никогда не были бы достигнуты, если бы пациенты не соблюдали диету. Другие меры также ценны и ускоряют появление положительных результатов, но без соблюдения диеты все усилия бесплодны... — пишет доктор Пегано в книге “Лечение псориаза — естественный путь”. — Больной псориазом должен понять, что исключение из его рациона некоторых продуктов жизненно важно для него... Трудно рассчитывать на успех, если пациент собирается соблюдать диету лишь короткое время. Но стоит процессу очищения набрать силу, как организм удивительно быстро реагирует. Правда, иногда исцеление происходит через несколько недель, а иногда на это требуются месяцы”.

Перед началом лечебной диеты: проведите 3-5 дней на фруктовой (яблочной, виноградной или цитрусовой) монодиете, во время которой очищайте кишечник с помощью клизм. Такие очистительные циклы рекомендуется проводить не реже одного раза в квартал.

Полностью исключите: курение; алкоголь (включая пиво); кофе (при сильной зависимости можно пить черный кофе без кофеина — не более 3 чашек по 50 мл в день); уксус, сахар и шоколад; искусственные и газированные напитки; дрожжи и любые продукты, приготовленные с их использованием; все жирное, жареное,

маринованное и копченое; острые специи и соусы; соль (при псориазическом артрите или экземе).

Исключите также любой продукт в случае аллергической реакции, даже если он разрешен.

Рекомендуется: ежедневно пейте 6-8 стаканов чистой воды помимо другой жидкости.

Соблюдайте правило: старайтесь не совмещать в одном приеме пищи белковые продукты (бобовые, рыбу, птицу, баранину, сыр, яйца, молоко, орехи, маслины и т.д.) и крахмалосодержащие продукты (зерновые, тыкву, свеклу, морковь и т.д.).

Диета доктора Пегано предусма-



тривает нормализацию кислотно-щелочного баланса в организме. По его мнению, щелочная реакция должна преобладать над кислотной. В связи с этим он делит продукты питания на две большие группы — щелочеобразующие и кислотообразующие. Правда, не все из них можно строго разграничить по этому признаку. Тем не менее, если придерживаться изложенных ниже рекомендаций, основные принципы диеты доктора Пегано будут соблюдены.

### **ЩЕЛОЧЕОБРАЗУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ**

Эти продукты должны составлять 75 % ежедневного рациона.

#### **Фрукты и ягоды**

Можно есть свежие фрукты и ягоды, а также свежемороженные и приготовленные на пару. Изредка — консервированные в собственном соку (без сахара). Сушеные — если они не обрабатывались парами серы.

Ограничьте: клюкву, смородину, сливу.

Исключите: землянику и клубнику, при псориатическом артрите или экземе — все цитрусовые.

Соблюдайте правило: яблоки, бананы и дыни ешьте только отдельно от других продуктов.

#### **Овощи**

Рекомендуются свежие или свежемороженные овощи. Изредка можно есть консервированные в собственном соку. Особенно полезны морковь, стебли сельдерея, чеснок, лук, шпинат, салат.

Ограничьте: ревень.

Исключите: пасленовые во всех видах — картофель, помидоры, баклажаны, а также все блюда, приготовленные с ними.

Соблюдайте правило: в дневном рационе соотношение корнеплодов и других овощей должно быть 1:3.

### **Соки фруктовые и овощные**

Отдавайте предпочтение свежеприготовленным сокам. Особенно рекомендуются соки из моркови и сельдерея (по 1 стакану в день).

#### **Орехи**

Особенно рекомендуется миндаль (по 5 миндалин ежедневно).

Ограничьте: арахис и фундук.

Исключите: кокос.

#### **Грибы и бобовые**

Ограничьте: все грибы и бобовые.

### **КИСЛОТООБРАЗУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ**

Эти продукты должны составлять 25% ежедневного рациона.

#### **Зерновые**

Следует употреблять преимущественно в виде цельнозерновых продуктов.

Ограничьте: кукурузу.

Исключите: все продукты, приготовленные с использованием белой муки.

#### **Рыба**

Следует отдавать предпочтение морской или пресноводной рыбе с белым мясом, свежей или свежемороженной.

Ограничьте: консервированную в собственном соку.

Исключите: любую соленую, сушеную, копченую, жареную, запеченную, маринованную рыбу, а также семгу, икру, все виды ракообразных и моллюсков, любые блюда из них.



Соблюдайте правило: ешьте не менее четырех раз в неделю рыбу, приготовленную на пару или сваренную в виде ухи без добавления острых специй и приправ.

### Птица

Из всех видов птицы можно есть цыпленка и индюшку, отдавая предпочтение белому мясу.

Исключите: жирную птицу — утку, гуся; кожу и темное мясо птицы; птицу жареную, копченую, запеченную в кляре или в сухарях.

Соблюдайте правило: ешьте не более двух-трех раз в неделю вареную или приготовленную на пару птицу без добавления острых специй и приправ.

### Мясо

Рекомендуется обезжиренная и тщательно приготовленная баранина.

Исключите: любое другое мясо; мясные субпродукты.

Соблюдайте правило: ешьте баранину не более одного-двух раз в неделю. Никогда не готовьте и не ешьте более чем 110-170 г баранины за один раз. Не ешьте вместе с бараниной много крахмалосодержащих продуктов (хлеб, горох, кукуруза, рис, тыква и т.д.).

### Молочные продукты

Только обезжиренные или с пониженным содержанием жира, несоленые или малосоленые: молоко

снятое, пахта, козье молоко (особенно при экземе), простые кефиры и йогурты без добавок, сыр и творог домашние.

Исключите: любые цельномолочные продукты; жирные или гидрогенизированные молочные продукты; с добавлением сахара, соли, с другими добавками; сливочное масло и сливки; мороженое, молочные коктейли.

Соблюдайте правило: разрешенные молочные продукты ешьте изредка и понемногу. Не ешьте вместе с молочными продуктами фрукты.

### Яйца

Обваренные кипятком, сваренные всмятку или вкрутую.

Исключите: жареные яйца.

Соблюдайте правило: ешьте яйца не чаще двух-четырех раз в неделю.

### Растительные масла

Можно употреблять почти все растительные масла, особенно рекомендуется оливковое — не менее 3 чайных ложек ежедневно с едой (если нет проблем с желчным пузырем).

Ограничьте: арахисовое масло.

Исключите: кокосовое и пальмовое масла.

Питание должно быть регулярным (3-4-разовым), ни в коем случае не следует переедать.

17 февраля 2002 года в 11.00  
в Москве состоится первый семинар

**“Лечение псориаза и экземы натуральными методами”**

Адрес: Волгоградский пр-т, 46/15 (м. “Текстильщики”),  
Большой зал КЦ “Москвич” (ДК АЗЛК)

☎ (095) 333-65-67, 333-82-11



Ирина Лапшина

АЛОПЕЦИЯ

# ДИАГНОЗ ПО ВОЛОСАМ



Фото Владимира Сокина

По состоянию волос можно многое рассказать о человеке. Исследуя их, криминалисты могут даже установить причину смерти человека. При этом давность преступления не имеет значения.

В 1998 году криминалист, кандидат биологических наук Т.Макаренко обнаружил яд в волосах Елены Глинской, матери Ивана Грозного, скончавшейся в 1538 году. Так же была установлена и причина смерти жены Ивана Грозного Анастасии Захарьи-

ной — отравление солями ртути.

Исследование волос опровергает и официально зафиксированную причину смерти Наполеона Бонапарта — рак желудка. Еще сорок лет назад канадский миллиардер Бен Вейдер, страстный почитатель французского императора, пытался доказать, что Наполеона отравили мышьяком. Лишь в наши дни, когда появился новый метод исследования состояния организма по волосам, правильность подозрения Вей-

дера п  
яка в  
ра пре  
Эти

возмо  
волос  
ки не  
прекра  
няются  
многих  
веков,

несут  
мацию  
Они яв  
алом д  
кримин

Опы  
сяного  
замети

ной си  
гут быт  
рот, сух  
яркий  
ное вы  
есть дл

— "алоп  
Вот  
симптом  
чающег  
криноло  
клинико  
Москв  
Галина  
геньев  
Порхаче

—  
личают  
типа вы  
ния вол  
мужской  
ский. Ал  
по женс  
пу выра  
дении во  
скому ти  
ди, по кр  
там, где



дере подтвердилась — дозы мышьяка в волосах покойного императора превышали норму почти в 30 раз!

Эти исследования оказались возможны потому, что волосы биологически не распадаются, прекрасно сохраняются в течение многих лет, даже веков, и при этом несут в себе информацию обо всем организме. Они являются благодатным материалом для исследований, и не только криминалистических.

Опытный врач при осмотре волосяного покрова пациента может сразу заметить неполадки в его эндокринной системе. Показателем этого могут быть слишком жирные или, наоборот, сухие и ломкие волосы. А самый яркий симптом — внезапное обильное выпадение волос. В медицине есть для этого специальный термин — «алопеция».

Вот что рассказала об этиологии и симптоматике этого все чаще встречающегося заболевания врач-эндокринолог, заведующая поликлиникой № 630 г.

Москвы  
Галина Евгеньевна  
Порхачева:

— Различают два типа выпадения волос — мужской и женский. Алопеция по женскому типу выражается в равномерном поредении волос. При алопеции по мужскому типу волосы выпадают спереди, по краям волосяного покрова — там, где они короче и тоньше.

Один волос живет от двух до четырех лет, а затем отмирает. В это время в луковице уже образуется новый. Естественное выпадение волос не должно превышать 50 в сутки.

Оба типа облысения могут встречаться как у женщин, так и у мужчин — это связано с гормональным дисбалансом. Если у женщин алопеция происходит по мужскому типу, то возможно и полное облысение, хотя оно случается редко. Такая патология у женщин бывает при избытке мужских гормонов (в организме каждого человека есть и женские, и мужские гормоны, только у здорового человека они находятся в равновесии).

Преждевременная потеря волос в первую очередь связана с нарушением функции щитовидной железы. Если удастся установить, что причина облысения именно в этом, и устранить ее, рост волос, как правило, возобновляется.

Существует две формы алопеции — рубцовая и нерубцовая.

При алопеции, не приводящей к рубцеванию, волосяной фолликул не отмирает и со временем может возобновить функцию, давая жизнь новому волосу. При рубцовой же алопеции волосяные фолликулы, как правило, разрушаются, и рост волос прекращается.

Примеры нерубцовой алопеции — отсутствие волос на голове у грудных детей; формирование неровного края волос на голове у подростков; выпадение волос после родов или тяжелой болезни. Как правило, это временные явления.

Рубцовая алопеция чаще всего носит необратимый характер. Ее

31



причины до конца не исследованы, хотя установлена ее связь с радиоактивным облучением, химическими поражениями и травмами.

Кроме уже названных причин, внезапное выпадение волос может быть вызвано лекарственной терапией (особенно противоопухолевыми препаратами), лучевой терапией, бактериальными и грибковыми инфекциями, псориазом, себореей. Как уже говорилось, если рубцевания при этом не произошло, во всех этих случаях фолликулы, как правило, "оживают" и продолжают функционировать.

Различают также гнездную плешивость (ее еще называют ограниченным облысением), при которой оголяются небольшие, четко очерченные зоны на голове, а у мужчин, носящих бороду, — и на подбородке. У взрослых гнездная плешивость может наблюдаться в течение нескольких месяцев, после чего рост волос обычно полностью восстанавливается. Но если такое нарушение в росте волос появляется в детстве, процесс может стать необратимым — волосы в этих местах будут теряться постоянно. Хотя гнездная плешивость обычно самокупирующаяся форма выпадения волос, в редких случаях она приводит к полному облысению. Это более характерно для юношей.

Так что же делать, если у вас алопеция?

Современная медицина обладает широким арсеналом средств для вы-

яснения причин этого заболевания и борьбы с ним. Сейчас во многих частных клиниках облысение лечат даже хирургическим путем. Народная медицина предлагает свои средства, которые проверены временем и вполне доступны всем. Они часто бывают очень эффективными.

Но прежде — о том, как надо ухаживать за редеющими волосами. Не применяйте сильнодействующие химические средства для завивки и окраски волос; фены используйте лишь в щадящем режиме; из бигуди выбирайте лишь гладкие, без шипов; откажитесь от термобигуди; измените прическу, если выпадение волос вызвано сильным их натяжением; не пользуйтесь металлическими расческами — они повреждают чешуйчатый слой волос. Самые лучшие расчески — роговые, эбонитовые или из твердых, но легко гнущихся пластмасс.

Народный целитель Н.И. Даников рекомендует весьма простые рецепты для восстановления роста и оздоровления волос.

♦ При выпадении волос мыть голову раз в неделю теплой кипяченой водой — родниковой, колодезной или речной, но никак не водопроводной. При этом голову натирать горчицей в течение 15 минут. Шести процедур вполне достаточно, чтобы восстановить на голове волосяной покров.

♦ Среднего размера головку лука натереть на терке, кашицу завернуть в несколько слоев марли и таким образом втирать сок лука в кожу головы. Через три часа все смыть и вымыть голову шампунем. После нескольких процедур волосы перестают выпадать, становятся эластичными.

У молодых людей волосы растут быстрее, чем у пожилых, влияет на их рост и сезон — летом волосы отрастают интенсивнее. В среднем волос отрастает за месяц примерно на 1 см.

♦ С рост в реть н мерно ченной рать см на триа теплой

♦ К 2 ст. ло шать и за в нед репляе росту.

♦ Ра жие ко осенью холодно Делать му что н ляются жу голо пуха м водкой нии 1:1 смесь в бавляя в соотно

♦ Сж лупу ореха, чить в смешати ных ча красным ном тип растите зывать к

♦ При для укре ны шиш полного ку этих ц того кипя крытой минут, втирать в



♦ Сок лука с медом улучшает рост волос. Одну луковицу натереть на терке, добавить мед (примерно пятую часть от объема полученной кашицы) и тщательно втирать смесь в кожу головы. Оставить на тридцать минут, затем все смыть теплой кипяченой водой.

♦ К 1 л кипяченой воды добавить 2 ст. ложки меда, тщательно размешать и втирать в кожу головы два раза в неделю. Этот раствор хорошо укрепляет волосы и способствует их росту.

♦ Ранней весной выкопать свежие корни двухлетнего лопуха (или осенью — однолетнего), промыть в холодной воде, отжать из них сок. Делать это надо очень быстро, потому что на воздухе корни лопуха окисляются. Сок энергично втирать в кожу головы 2-3 раза в неделю. Сок лопуха можно залить водкой (в соотношении 1:1). Водочную смесь втирать, разбавляя водой тоже в соотношении 1:1.

♦ Сжечь скорлупу грецкого ореха, измельчить в пудру и смешать в равных частях с красным вином типа "Кагор" и растительным маслом. Смазывать кожу головы раз в сутки.

♦ При начинающемся облысении для укрепления корней волос полезны шишки хмеля, собранные до их полного созревания. Столовую ложку этих шишек залить стаканом крутого кипятка и кипятить в плотно закрытой посуде на слабом огне 30 минут, процедить. Теплый отвар втирать в кожу головы.

♦ При интенсивном выпадении волос в голову хорошо каждый вечер втирать крепкое пиво и оставлять на 5-10 минут; волосы не вытирать, дать им высохнуть самим. Через 40-60 минут сполоснуть их настоем листьев крапивы двудомной. Курс лечения — месяц. При необходимости полезно проводить 2-3 таких курса лечения в год, делая между ними перерыв хотя бы на месяц.

♦ 4 стручка жгучего перца залить 0,5 л водки, настаивать три недели, после чего процедить. Для усиления роста волос втирать в кожу головы по 50 мл настойки раз в две-три недели.

♦ При внезапном выпадении волос столовую ложку растительного масла (лучше репейного) тщательно размешать с желтком куриного яйца и регулярно втирать в голову. Оставлять каждый раз на 40 минут, споласкивая затем горячей водой. Делать так раз в одну-две недели.

♦ 100 г тоненьких веточек облепихи залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Выпить весь настой маленькими порциями в течение дня. Такой же настой втирать в волосы. Плоды облепихи полезно есть

при облысении.

♦ Для укрепления и роста волос рекомендуется есть натошак кашу из овса, приправленную медом и толченым фундуком (в соотношении 4:2:1). Эта каша не только благотворно влияет на состояние волос, но и улучшает цвет лица.



Борис Ильин

ДЕТИ

# ЯПОНСКОЕ ЧУДО



В 1977 году основатель фирмы "Сони" Масару Ибука выпустил книгу под названием "После трех уже поздно", которая посвящена раннему развитию детей. Она тут же стала мировым бестселлером. В предисловии директор американского Института достижений потенциальных возможностей человека Глен Доуман написал: "Эта книга совершит в нашем мире одну из самых великих и добрых революций и, возможно, избавит мир от бедности, ненависти и преступности"

Масару Ибука не педагог, но у него есть уникальный опыт в своей области. Начав деятельность в 1947 году, когда его страна была нищей,

он с тремя молодыми компаньонами и 700 долларами в кармане основал фирму, которую назвал "Сони". Он был одним из тех первопроход-



цев, которые подняли Японию до мирового лидерства.

Что же революционного предлагает Масару Ибука родителям?

Он исходит из того, что все люди, если они не имеют физических недостатков, рождаются приблизительно одинаковыми. Ответственность за разделение детей на умных и глупых, забитых и агрессивных ложится на воспитателей. Любой ребенок, если ему дать то, что нужно и когда нужно, должен вырасти смелым и с твердым характером.

Уже в первые шесть месяцев после рождения мозг достигает 50% своего взрослого потенциала, а к трем годам — 80%. Конечно, это не значит, что после трех лет мозг перестает развиваться.

Фундаментальная способность мозга принимать сигнал извне, создавать его образ и запоминать его и есть основа для дальнейшего интеллектуального развития ребенка. Такие зрелые способности, как мышление, творческое восприятие и воображение, развиваются после трех лет, но они опираются на базу, сформированную к этому возрасту.

Таким образом, если в первые три года не создана прочная база, учить ребенка гораздо труднее. Это все равно что пытаться достичь хороших результатов, работая на плохом компьютере.

**1. Младенцы предпочитают классику.** В одном из детских садов фирмы "Сони" было проведено исследование, какую музыку любят дети. Хитом стала 5-я симфония Бетховена. Популярные взрослые песни оказались на втором месте, а детские песенки — на третьем, последнем.

**2. Пустая комната — пустые способности.** Одну группу новорожденных разместили в комнате с белыми

стенами, в тишине и покое, а вторую группу — в комнате с яркими обоями, цветным потолком, пестрыми одеялами. Через окно они могли видеть врачей и медсестер. Кроме того, детям давали слушать музыку.

Через несколько месяцев были проведены тесты на определение уровня интеллектуального развития в каждой из групп. Детям предложили блестящий предмет, и по времени, которое им требовалось, чтобы добраться до этого предмета, определяли уровень развития.

Эксперимент показал: дети, находившиеся в безликой комнате, на три месяца отставали в развитии интеллекта от детей из комнаты со стимулирующим окружением.

**3. Младенцу легче плавать, чем ходить.** Ребенок способен держаться на воде гораздо лучше, чем стоять на земле. Трехмесячного ребенка можно научить держаться на спине в воде, а к 9 месяцам — правильно дышать в воде.

То, что младенец может плавать сам, без инструкций, подтверждает безграничные возможности человека. Плавание — один из способов развития способностей ребенка: оно улучшает сон, способствует аппетиту, обостряет рефлексы и укрепляет мышцы. Все эти исходные данные дают ребенку преимущество в дальнейшей жизни.

**4. В 5 лет знать 5 языков.** Один японский учитель оставил работу в школе, чтобы целиком посвятить себя воспитанию детей. Его сыну тогда было 2,5 года, дочке — всего 3 месяца. Вот что он сообщил журналистам некоторое время спустя: "Я начал обучать их разговорному английскому, немецкому, французскому... почти одновременно. К пяти годам и сын, и дочь могли к месту упо-



треблять иностранные слова. В это же время я начал приобщать их к игре на пианино, а на нотах встречаются итальянские слова и их английский перевод. Так они осваивали итальянский. Меня часто спрашивают, не путаются ли дети в пяти языках. Думаю, что нет: они же употребляют слова правильно".

Не надо бояться "перекормить" ребенка: детский мозг — как губка, он быстро впитывает знания, но лишнего не возьмет.

5. Все начинается со скрипки. К педагогике раннего развития Масару Ибука привел поиск решения своей личной проблемы: его сын отставал в умственном развитии. "Пока мой сын был совсем маленьким, — пишет он, — мне и в голову не приходило, что ребенок с такими отклонениями может развиваться в нормального образованного человека, если его правильно обучать с самого рождения. Глаза мне открыл доктор Шиничи Сузуки, утверждавший, что "нет отсталых детей — все зависит от метода обучения". Когда я впервые увидел, какие потрясающие результаты дал его метод обучения малышей игре на скрипке, то очень пожалел, что не смог в свое время сделать ничего подобного для собственного ребенка".

6. Занятия музыкой — путь к лидерству. Обучение игре на любом музыкальном инструменте развивает способность к концентрации внимания. Замечено, что ученики музыкальных школ умеют концентрировать внимание. Учеба им дается легче, и у них остается больше свободного времени.

Игра на музыкальном инструменте, например на скрипке, развивает в ребенке характер лидера: занимаясь любым делом, он всегда

пытается создать что-то новое и первый берется за воплощение своих идей. Эти дети много достигнут, поскольку общество всегда нуждается в таких людях.

Уроки музыки — не самоцель. На вопрос озабоченной мамы, станет ли ее сын выдающимся музыкантом, доктор Сузуки отвечает: "Нет, не станет. Но он станет развитым человеком". Начав со скрипки (или с другого музыкального инструмента), человек сможет позже стать "первой скрипкой" в любом коллективе.

7. Движение питает интеллект. В младенчестве мозг ребенка не развивается отдельно от тела. Умственное развитие происходит параллельно с физическим и чувственным. Например, плавание развивает не только мышцы, но и рефлексы. Ребенок, который начинает рано ходить, бывает очень смышленным. Более интенсивная физическая нагрузка в младенчестве стимулирует развитие интеллекта.

Конечно, ребенок вырастет и в том случае, если его просто кормят и заботятся о нем. Но если с ним не заниматься, то не все задатки, с которыми он родился, будут реализованы. Физические упражнения — один из главных способов совершенствования ребенка. Они стимулируют развитие мышц, костей, внутренних органов и мозга.

8. Детям полезна ходьба. Малышей чаще всего или несут, или ведут за руку, не позволяя им самим поковылять. А ведь в ходьбе из 639 мышц нашего тела участвуют 400. В отличие от других физических упражнений в ходьбе ритмически сочетаются напряжение и расслабление. Происходит плавное движение почти без потери энергии. Ходьба стимулирует мыслительный процесс.



**9. Из роддома в спортсмены.** Ребенок, едва встав на ноги, может легко научиться кататься на роликовых коньках. Взрослым это сделать значительно труднее. Отсюда вывод: кто раньше начнет, тот и преуспеет.

Супруги-гимнасты решили тренировать своего первенца-малыша по системе раннего развития. Вскоре он проявил удивительные спортивные способности. Родители решили, что он унаследовал их таланты. Поэтому со вторым ребенком они не занимались, и он не проявил никаких спортивных способностей. Родители убедились в том, что двигательные способности больше зависят от тренировок, чем от наследственности.

**10. Рви бумагу — будешь художником.** В восемь месяцев ребенок входит в стадию самоутверждения: он начинает рвать книжки и раздирать на части игрушки. От того, насколько разумно вы будете направлять поступки ребенка, зависит его будущая способность к творчеству.

Восьмимесячный ребенок уже может держать карандаш. Получив цветные карандаши, он сразу же начнет малевать где попало. Начертит на листе несколько кривых линий и тут же порвет его. Для кого-то это каракули, а для него — самовыражение. Однако многие родители подавляют это стремление к самовыражению. Они навязывают ребенку свои представления: "Держи карандаш вот так! Яблоко должно быть красным. Круг рисуй так. Не рви книжку. Не бросай бумагу на пол. Не пиши на столе". Не слишком ли много запретов для одного маленького ребенка?

Если квартира, в которой живут маленькие дети, сияет чистотой и порядком, то дети наверняка ограничены в возможности самовыражаться.

Ребенок рисует, разбрасывает игрушки, рвет бумагу — все это развивает его интеллект и творческие задатки. Лист, на котором рисует ребенок, должен быть очень большим, чтобы он мог выразить свой огромный мир. Пусть он ползает по листу, рисуя. Стандартный альбомный лист способствует воспитанию стандартного человека.

**11. Много игрушек — плохо.** Множество купленных ребенку игрушек — не показатель родительской любви. Скорее наоборот: проще откупиться от ребенка, чем работать с ним. Психологи считают, что обилие игрушек подавляет ребенка, мешает ему сосредоточиться на чем-то одном. Ребенок лучше всего играет с одной игрушкой, придумывая разнообразные игры с ней.

Если вы хотите развить у ребенка нестандартное мышление и изобретательность, не покупайте ему все, что он просит. Этим вы достигните прямо противоположного эффекта.

Один художник рассказывал: "Я никогда не покупаю своим детям готовые игрушки. Я даю им набор деталей, из которых они могут собрать игрушку сами. Желая иметь игрушку, они стараются изо всех сил".

Это — великолепный воспитательный прием, он включает в себя "радость достижения", которой лишен ребенок, имеющий только готовые игрушки.

В Японии разработаны серии игрушек для младенцев, имитирующие реальные предметы быта. Их можно разбирать, вставлять друг в друга, расстегивать и застегивать, открывать и закрывать. Все эти навыки развивают способности ребенка.

**12. Глина формирует интеллект.** Оглянитесь вокруг — вы будете поражены, сколько существует простых



игрушек, которыми люди пользовались веками. Это глина, бумага для вырезания, цветная бумага для складывания фигур. Общее их свойство в том, что они не имеют определенной формы или назначения. Другими словами, им можно придать любую форму. Именно поэтому они являются идеальными игрушками для ребенка раннего возраста, когда интеллект развивается быстрее всего.

Если дать глину или бумагу малышу, которому нет еще и года, он их сначала потрогает без всякой цели, только изучая. Но, перебирая их в руках, он уже меняет их форму, с удивлением наблюдая за этими изменениями. И это само по себе уже ценный опыт. Подсознательно он начинает понимать причинно-следственную связь между действием и результатом.

Ребенок, начавший лепить в раннем возрасте, существенно опережает своих сверстников в освоении разных навыков. И дело не в том, что он раньше начал практиковаться в лепке, а в том, что лепка рано разбудила его интеллектуальные и творческие способности.

**13. Театр или игры по ролям** — один из лучших способов развития детского творчества, освоение безграничных возможностей будущей жизни. Правда, ощущается это не сразу, и родители, всегда ожидающие немедленных результатов, могут быть сначала разочарованы. Однако наблюдения показывают, что те дети, которые увлекались игрой в театр и сочиняли пьесы, со временем резко вырывались вперед в развитии, даже если в начальной школе отставали от сверстников. Самое ценное в этих играх — возможность прямого и свободного самовыражения.

**14. Дети с физическими отклонениями**. К сожалению, в мире есть немало детей, больных полиомиелитом, умственно отсталых, глухих, немых. Необходимо определить отклонение как можно раньше, чтобы с помощью техники раннего развития компенсировать недостаток, насколько это возможно.

**15. Шлепать ребенка можно лишь до года**. Глупый король в окружении слепо преданных министров — это новорожденный и его родители, слепо подчиняющиеся каждому его желанию. К 2-3 годам ребенок может стать таким эгоистом, что будет почти неуправляемым. И тогда родители начинают его приструнивать. Они ругают и наказывают малыша, не сознавая, что уже в этом возрасте у ребенка развивается чувство собственного достоинства и, самоутверждаясь, он готов противостоять всем попыткам взрослых обуздать его.

Чтобы избежать этого, надо воспитывать и приучать ребенка к дисциплине, пока ему нет и года. Шлепать его можно только до тех пор, пока он слишком мал, чтобы воспринимать это как оскорбление.

**16. Дети как показатель качества семьи**. Замечено, что старший ребенок в семье часто менее развит, чем младшие. Обычно его отличают хорошие манеры, но ему не хватает жизнерадостности. Сколько бы родители ни старались создать дома благоприятную атмосферу для его развития, первенец будет уступать брату или сестре, у которых с самого рождения есть компания и которым постоянно приходится соревноваться со старшим, благодаря чему они становятся сильными и жизнерадостными.

**17. Бабушка и дедушка очень нужны**. У семьи, в которой несколько

ко по  
свои  
риков  
мудр  
лений  
нальн  
вать  
ками  
рующ  
18  
ли ре  
и тол  
очере  
рее в  
как ч  
относ  
званн  
Теплы  
явится  
ком ст  
менит  
покор  
Кор  
тании  
жит ма  
отец  
Лучши  
семьи  
маютс  
19.  
ное. С  
дите  
мое лу  
— роди  
Нек  
разить  
денег  
ребенк  
— это  
денег.  
другие  
мимо м  
ия и ден  
то чем  
факт, что  
растает  
лантлив



ко поколений живут вместе, есть свои преимущества. Именно от стариков можно унаследовать культуру, мудрость, а взаимоотношения поколений дают детям богатый эмоциональный опыт. Тенденция избаловать ребенка компенсируется сказками и воспоминаниями, стимулирующими воображение малыша.

**18. Отец ребенку необходим.** Если ребенок видит своего отца редко и только для того, чтобы выслушать очередную порцию нотаций, то скорее всего, будет воспринимать его как человека постороннего. Будет относиться к нему как к врачу, вызванному в экстренной ситуации. Теплых чувств к отцу у него не появится. Ребенок, воспитанный слишком строгим отцом, может стать знаменитым, но, скорее всего, он будет покорным и бесхарактерным.

Конечно, ведущая роль в воспитании и обучении детей принадлежит матери, но это не означает, что отец может устраниться от этого. Лучших результатов достигают те семьи, где развитием ребенка занимаются и мать, и отец.

**19. Деньги и время — не главное.** Самое главное назначение родителей — воспитание детей. Самое лучшее воспитание для ребенка — родительская любовь.

Некоторые родители могут возразить: "У меня нет ни времени, ни денег столько заниматься со своим ребенком". Но воспитание ребенка — это вовсе не вопрос времени и денег. Любящие родители найдут и другие возможности обучения, помимо музыки и языков. Если бы время и деньги играли решающую роль, то чем тогда можно объяснить тот факт, что в богатых семьях часто вырастают оболтусы, а в бедных — талантливые дети?

**20. Школа будущего.** Вряд ли разумна такая система образования, при которой все дети поступают в школу в шесть-семь лет и учатся по одной и той же программе, чтобы потом поступить в высшее учебное заведение. Эта система равно неудовлетворительна как для талантливых детей, которым слишком легко, так и для неспособных детей, которым слишком трудно. Стандартное образование не может воспитать людей, способных взять на себя ответственность за развитие общества в XXI веке.

"Именно из-за несовершенства образовательной системы, — говорит в заключение Масару Ибука, — я придаю большое значение раннему развитию. Если в раннем детстве были заложены основы правильного воспитания и развития, то ребенок вырастет достаточно крепким, чтобы противостоять любым трудностям. Я верю, что в руках молодых родителей — судьба будущих поколений, ведь мир зависит уже не от нас. Он зависит от поколения, которое сегодня еще в пеленках".





# Поможем друг другу

## Просьбы читателей

✍ "Мне 22 года. С трех лет страдаю заиканием. Испробовал много методов лечения, но все безрезультатно. Если кому-нибудь удалось преодолеть заикание, напишите мне, пожалуйста".

167026 г.Сыктывкар-26, ул.Мира, 4-14  
Лобанов Роман

✍ "Очень надеюсь, что мне напишут те, кто сумел избавиться от фурункулеза. Буду благодарна за советы".

119634 г.Москва, ул.Шолохова, 7-42  
Арбатская А.В.

✍ "Мне 45 лет. В октябре 2001 года мне сделали операцию по поводу отслойки сетчатки. Зрение спасли, но в прооперированном глазу теперь постоянно плавают маленькие точки. Врачи не могут объяснить, в чем дело. Меня беспокоит, пройдет ли это осложнение. Надеюсь на ответы знающих людей, сталкивавшихся с такой же проблемой. Заранее благодарю".

618500 Пермская обл., г.Соликамск,  
ул.Володарского, 24-4  
Аблякимов В.В.

✍ "Моей дочери 22 года. Она страдает ожирением. Очень хочет похудеть, но не может справиться с аппетитом. Пыталась сидеть на разных диетах, ходила на сеансы гипноза и иглоукалывания, пила специальные добавки для снижения аппетита, но надолго этих мер не хватает. Уже появилась одышка, иногда бывают боли в сердце, изредка подскакивает давление. Если кому-то удалось справиться с такими трудностями, напишите, пожалуйста, об этом на адрес редакции".

Людмила, Минск

✍ "Мне 60 лет, пенсионер. Очень страдаю от псориаза. Не могу даже надеть рубашку с короткими рукавами. Все от меня шарахаются, как от прокаженного. Денег на лекарства нет, хотя трудовой стаж у меня — 44 года. Очень прошу помочь советом, лечебными травами или лекарствами".

361003 Кабардино-Балкария,  
г.Прохладный, пер.Майский, 25-91  
Попов В.М.



## Советы читателей

Чеснок от бактерий. В ответ на письмо Н.М.Поповой опишу, как я избавилась от стрептококковой инфекции. Я долго лечилась антибиотиками и выпила их немало. Но однажды вычитала где-то рецепт: утром и вечером на голодный желудок надо съесть по зубчику чеснока. Их даже не обязательно разжевывать. Я делю каждый зубчик на 2-3 части и глотаю. Так надо пролечиться дней десять. Таким простым способом мне удалось подавить инфекцию. А чеснок стал моим любимым лекарственным средством: едва простужусь, вспоминаю про него (В.В.Переверзева, Краснодарский край)

Йога при ангине. Если у меня начинает болеть горло, я не принимаю лекарств, я справляюсь с ангиной при помощи известного йоговского упражнения. Надо сесть на пятки, руки положить на колени, пальцы широко развести. Сделать глубокий вдох, потом выдох, широко открыть рот и с выдохом высунуть язык вперед до предела, стараясь достать им до подбородка. Мышцы гортани максимально напряжены, подбородок упирается в яремную ямку (между ключицами). Эту позу надо сохранять, пока хватит дыхания, затем — расслабиться. Повторить упражнение желательно 5-7 раз. Эффект его воздействия объясняется тем, что происходит большой приток крови к больному горлу, согревая и подпитывая его. У меня ангина проходит сразу (В.В.Переверзева, Краснодарский край).

Средство от стенокардии. В 1999 году у меня появились признаки стенокардии — одышка, боли в сердце даже при небольшой физической нагрузке. Врач предложил мне традиционное лекарственное лечение. Как раз в это время я прочел в вашем журнале статью опытного кардиолога о пользе калия для сердечников. Стал ежедневно принимать калий в натуральном виде — 20-30 г изюма и 10-15 г кураги. Симптомы стенокардии исчезли довольно быстро. С тех пор я каждый день ем это вкусное лекарство и чувствую себя вполне здоровым. Мой лечащий врач объясняет этот эффект самовнушением. Даже если все дело не в калии, а в самовнушении, думаю, все равно стоит попробовать (А.Н.Музыкин, санитарный врач, Ярославская обл.).

Серная мазь от чесотки. Чесотка — не такое редкое заболевание, как принято думать. Как и когда чесоточный клещ напал на меня, я не знаю. Не сразу догадался, чем объяснить сыпь на ногах и сильный зуд. Когда сыпь распространилась уже по всему телу, пошел к врачу. По его рекомендации стал применять различные препараты, но ни один не помог. Знакомый ветеринар сказал мне, что животных лечат от чесотки обычной серной мазью, которая продается в аптеке и стоит копейки. На свой страх и риск я намазывался серной мазью на ночь, закутывался сверху полиэтиленовой пленкой, которая продается на рынках для парников, и накрывался одеялом. Конечно, сильно потел, но, как выяснилось, клещ переносил эту процедуру гораздо тяжелее. Мне хватило трех таких неприятных ночей, чтобы окончательно справиться с чесоткой. Тех, кто захочет последовать моему примеру, хочу предупредить: проверьте реакцию кожи и, если появится сильное раздражение, откажитесь от такого лечения (Н.Харламов, Воронежская обл.).





Рубрику ведет Евгения Шамаева



*"Какова роль жировых отложений в организме? Не вредно ли чрезмерное снижение веса и как оно влияет на способность к деторождению?"*

Е.Г.Васильева, г. Тверь

— Худеть модно. Желающие сбросить вес стремятся всеми способами избавиться от жировой прослойки. Но в организме нет ничего лишнего, и жировая ткань человеку тоже необходима. Какова же ее роль? До какой степени ее можно уменьшать?

У женщин пропорционально более высокий процент жировой ткани по отношению к массе тела, чем у мужчин. Слой подкожно-жировой клетчатки у них от природы более толстый, причем отложение жира происходит в основном на наружной и внутренней поверхности бедер, на ягодицах. У мужчин жир накапливается более равномерно по всему туловищу — в области живота, торса, шеи, затылка.

С возрастом и у мужчин, и у женщин обычно происходит прогрессивное увеличение количества жира в области живота — за счет накопления как подкожного, так и висцерального (межкишочного) жира. На нижних конечностях, наоборот, количество подкожного жира с возрастом уменьшается, но увеличивается объем межмышечного и внутримышечного жира.

Если принять общий вес тела за 100%, то в норме примерно 42% должны составлять мышцы, 16% — скелет, 16% — жировая ткань, 18% — кожа и около 8% — остальные ткани. При ожирении доля общего веса, приходящегося на жировую ткань, увеличивается иногда вдвое и более.



Свой идеальный вес можно рассчитать с помощью формулы Брока.  
Для женщин:  $(\text{рост} - 100) - 15\%$ .  
Для мужчин:  $(\text{рост} - 100) - 10\%$ .

А теперь посмотрим, как по этой формуле соотносятся рост и вес у женщин, фигуры которых приняты в наше время за эталон. У супер-модели Синди Кроуфорд, например, рост — 176 см, вес — 59 кг. Рассчитаем ее нормальный вес:  $(176 - 100) - 0,15 \times 76 = 76 - 11,4 = 64,6$  кг. Таким образом, дефицит массы тела у Синди — 5,6 кг.

Нормальную массу тела, ее дефицит или избыток можно определить по индексу Кетле, который представляет собой отношение массы тела (кг) к росту (м), возведенному в квадрат. При нормальной массе тела индекс колеблется в пределах от 18,5 до 25. При дефиците массы тела он менее 18,5. Об избытке веса свидетельствуют показатели от 25 до 30, об ожирении — более 30.

Жировая ткань играет существенную роль в функции деторождения. Именно в ней андрогены (мужские половые гормоны, которые у женщины тоже есть) превращаются в эстрогены (женские). Так образуется около трети всех эстрогенов у женщин в детородном возрасте и большая часть — в климактерическом периоде.

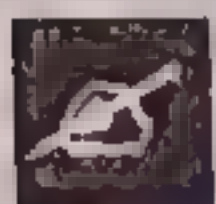
Если у девушек из-за неполноценного питания, строгой диеты или чрезмерных физических нагрузок количество жира не достигает пороговой величины, то в организме происходят гормональные сдвиги, способные задержать наступление первой менструации вплоть до 20-летнего возраста. При снижении веса на 10-15% от нормы даже при нормальных менструациях может не происходить овуляция (созревание женской половой клетки), что приводит к временному бесплодию. Возможно и полное прекращение менструаций (аменорея). Но, к счастью, эти изменения обратимы. При восстановлении нормального веса детородная функция восстанавливается, если нет других серьезных нарушений.

Диапазон порогового значения количества жира очень узок. Этим пользуются спортсменки: чтобы вписываться в график тренировок и соревнований, они иногда добиваются временного прекращения менструаций и уменьшения массы тела всего на 1,5 кг. Вероятно, возможность влиять на детородную функцию организм женщины приобрел в ходе эволюции для гарантированной способности выносить и выкормить ребенка. У современных женщин при достижении зрелого возраста масса жира составляет примерно 16 кг, что обеспечивает энергетический запас организма, равный 144 тыс. ккал. Для вынашивания ребенка требуется 50-88 тыс. ккал, а для вскармливания 500-1000 ккал в день — гораздо больше, чем для поддержания других жизненных процессов.

У мужчин жир в зрелом возрасте составляет около 12-14% массы тела. Если вес тела на 25% ниже нормы, выработка спермы угнетается. Кстати, гипертрофированное развитие мускулатуры (например, у культуристов) действует на детородные процессы так же негативно, как и похудение.



Из всего этого можно сделать вывод: чрезмерная худоба, которая сейчас в моде, так же противостоит, как и избыточный вес.



*“У меня разрыв между верхней и нижней цифрами артериального давления больше 50 мм рт.ст. Слышала, что это очень опасно. Что мне делать?”*

Г.Г. Волкова, г. Конаково

— Раньше действительно врачи обращали внимание на разрыв между систолическим и диастолическим давлением. Считалось, что разница не должна превышать 40-50 мм рт.ст. А к повышению давления с возрастом относились как к неизбежному явлению. Теперь точка зрения врачей изменилась.

В 1999 году было завершено многолетнее исследование, в ходе которого изучалось влияние разных уровней артериального давления на продолжительность жизни и вероятность возникновения осложнений. Чтобы избежать подгонки результатов, к участию в нем были привлечены десятки тысяч пациентов из разных стран. Исследование подтвердило, что повышение давления с возрастом является основным фактором риска ишемической болезни сердца, мозгового инсульта, хронической сердечной и почечной недостаточности, поражения глаз. Артериальная гипертензия укорачивает жизнь больного на 10–20 лет. Надежно застраховать от этих осложнений может поддержание нормального давления и в зрелом возрасте.

Отныне для всех возрастов оптимальным давлением считается 120/80 мм рт.ст., нормальным — до 130/85 мм рт.ст., допустимо повышенным — до 140/90 мм рт.ст. Все, что выше — это артериальная гипертензия, требующая лечения. Начинать лечение следует с нелекарственных средств, а если в течение полугода не удастся достигнуть желаемого результата, то целесообразно перейти на постоянную медикаментозную терапию.

В заключение — о распространенной ошибке, мешающей правильно понимать, о чем свидетельствуют цифры давления. Многие ошибочно полагают, что верхнее давление — сосудистое, а нижнее — сердечное. Давайте разберемся. Сокращаясь, сердце выгоняет порцию крови в сосуды. В это время давление достигает максимального уровня. Его величина зависит от силы, с которой сердце выгнало порцию крови. Следовательно, сердечное давление — верхнее. А чтобы артериальное давление не упало до нуля, пока пустое сердце заполняется новой порцией крови, начинают работать сосуды. Стенки артерий — эластичные. Они расширились, чтобы вместить в себя ту порцию и теперь приходят в свое исходное положение, проталкивая кровь дальше по сосудам и не давая давлению резко снизиться. Следовательно, нижнее давление — сосудистое. С возрастом именно с повышением нижнего давления труднее всего справиться, потому что сосуды, пораженные атеросклерозом, теряют эластичность. Они с трудом расслабляются даже под действием лекарств. Но вернуть им эластичность все-таки можно. Главное — придерживаться здорового питания и давать организму физическую нагрузку.



# ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ

Кто бы мог подумать еще лет десять назад, что в любом городе России в любое время года можно будет купить любые тропические фрукты. Причем бананы — по цене яблок, а иногда и дешевле. Киви менее доступны, но и их россияне оценили за нежный вкус и большую пользу. Так что экзотические фрукты перестали быть для нас экзотикой

## Бананы

Банан райский, или обыкновенный (*Musa paradisiaca*), — многолетнее травянистое растение, одно из первых окультуренных человеком. Бананы упоминаются в древнеиндийском эпосе (VII-IV вв. до н.э.). Именно в Индии попробовал бананы Александр Македонский. Известны изображения этих фруктов и в храме города Ниневия в Месопотамии. Родиной банана считается Юго-Восточная Азия, откуда он попал в Африку и на американский континент. Сейчас различают около 200 селекционированных сортов бананов, этих «космополитов тропиков».

Бананами торгуют во всем мире. Первые корабли, груженные бананами, регулярно ходили из Панамы в США, Лиссабон, Лондон, Ливерпуль еще в середине XIX века. Теперь мировой объем перевозок бананов усту-

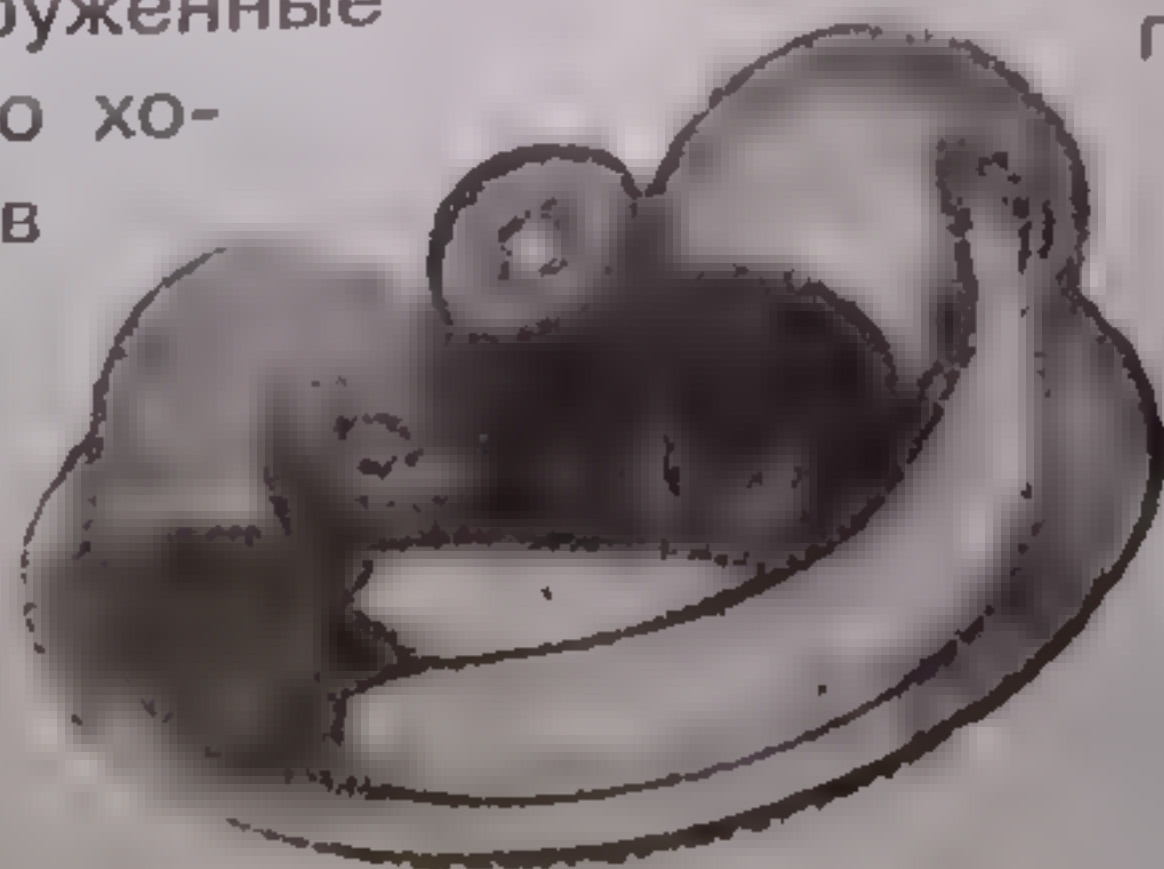
пает лишь перевозкам пшеницы, сахара и кукурузы.

Существуют особые сорта мучнистых бананов, используемых для кормовых целей. Мы поговорим о так называемых фруктовых, или сладких, бананах, которые и попадают на наш стол.

Бананы отличаются высокими питательными свойствами — по калорийности они в 1,5 раза ценнее винограда. Не случайно для населения многих стран именно бананы являются важнейшим продуктом питания. Из банановой мякоти варят джем, изготавливают муку, даже суррогат кофе.

В бананах содержатся до 25% углеводов (из них сахаров — до 20%),

клетчатка, витамины С, группы В, провитамин А. Но особенно ценны бананы содержащимися в них солями калия, необходимыми для нормальной сердечной деятельности. Одного банана в день





вполне достаточно, чтобы поддерживать уровень калия в организме. Достоинством бананов является и высокое содержание магния — 27 мг (для сравнения: в яблоке всего 2 мг магния).

В мякоти банана присутствуют важные физиологически активные вещества — серотонин, норпинефрин, катехоламин, допамин, оказывающие благоприятное воздействие при кишечных заболеваниях, пептических язвах желудка.

Бананы вообще показаны при диетическом питании и при желудочно-кишечных заболеваниях (после обострения). Их нежная мякоть годится и для грудных детей, и для стариков, и для страдающих язвами или гастритами, поскольку она не только не травмирует воспаленную слизистую оболочку желудка, но даже способствует ее восстановлению. Бананы помогают при желудочно-кишечных расстройствах, поносах, энтеритах и колитах.

Полезны бананы гипертоникам и больным атеросклерозом. Выводя лишнюю жидкость из организма, бананы способствуют поддержанию нормального кровяного давления, а также помогают избавляться от лишнего холестерина в крови. К тому же при соблюдении различных диет бананы просто незаменимы — они быстро насыщают, так как очень калорийные, но при этом не увеличивают вес.

У бананов есть и еще одно преимущество: их не надо специально обрабатывать перед едой, достаточно лишь очистить от кожуры. Поэтому перекусить бананом можно где угодно. Очищенный банан надо тут же съесть, так как его мякоть

быстро теряет витамины и некоторые жирные кислоты.

Не храните бананы в холодильнике. Тропические фрукты очень легко поддаются переохлаждению, при этом понижаются их вкусовые и питательные качества. Наиболее подходящая температура для хранения бананов — не ниже 10-12 градусов.

Из бананов можно приготовить вкусные и питательные блюда.

Салат из бананов. Очистить бананы от кожуры, нарезать кусочками, заправить оливковым майонезом. На 4 банана понадобится примерно 0,5 стакана майонеза.

Запеченные бананы. Взять 4-5 недозрелых твердых бананов, очистить их, сбрызнуть растительным маслом, посыпать 2 ч. ложками сахарного песка и запечь на сковороде в духовке. Можно использовать как самостоятельное блюдо и как гарнир.

Банановое пюре. Размять 4 банана, добавить в него 1,5 стакана томатного сока, посыпать сахаром (1 ч. ложка) и влить по вкусу немного лимонного сока. Все хорошенько размешать.

Банановый коктейль. Из мякоти 5-6 бананов приготовить пюре, посыпать сахаром (2 ст. ложки), залить молоком (2,5 стакана), добавить по вкусу лимонный сок. Все тщательно перемешать (или взбить миксером).

Фруктовый салат. Состав его зависит от времени года. Зимний вариант: 2 банана, 2 яблока, 5-6 штук чернослива, 5-6 штук кураги. Бананы и яблоки очистить, нарезать небольшими ломтиками, добавить сухофрукты, предварительно замоченные в кипятке. К 0,5 стакана



оливкового майонеза добавить 0,5 стакана сгущенного молока, хорошенько перемешать и залить этой смесью фрукты.

Начинка для пирогов. 1 стакан молока, 20 г муки, 1 желток, 100 г сливочного масла, 30 г какао-порошка, 150 г сахара, 5 очищенных бананов. В молоке размешать муку, желток, какао и поставить на маленький огонь. Помешивая, довести до кипения и сразу же отставить для охлаждения. Масло, сахар и бананы растереть и добавить в охлажденную массу. Этой начинкой можно смазывать также и печенье.

### Киви

Этот фрукт (а точнее — ягода) относится к семейству актинидиевых (Actinidiaceae). Актинидии распространены в Юго-Восточной Азии, где до сих пор встречаются и в диком виде. Некоторые морозостойкие виды актинидии растут и у нас. Но речь пойдет об актинидии китайской (*Actinidia chinensis*), или киви (по названию новозеландской птички).

Киви — лазящая лиана, ее плод, опушенный коричневыми волосками, может весить до 100 г каждый. Мякоть у киви нежная, кисло-сладкая. Вкус этой ягоды напоминает одновременно дыню, крыжовник и землянику. Выращивают киви теперь не только в Азии, но и в Южной Африке, Австралии, Новой Зеландии, в результате этот плод стал внесезонным. К тому же он прекрасно переносит длительные путешествия, а при нулевой температуре плоды киви могут сохраняться даже в течение полугода.

Из полезных веществ, содержащихся в киви, прежде всего следует назвать витамин С. В 100 г свежих ягод киви содержится 250-380 мг витамина С. Если вы будете съедать хотя бы один маленький плод в день, то полностью покроете потребность в этом витамине. В этих сочных плодах присутствуют также сахара, органические кислоты, пектиновые вещества, клетчатка, много магния.



Из-за большого количества витамина С киви обладает профилактическими свойствами: защищает от инфекций, укрепляет иммунную систему, а это особенно актуально сейчас, в зимнее время. К тому же витамин С играет определенную роль в нейтрализации попадающих в наш организм нитратов.

В сочетании с магнием витамин С поддерживает сердечную функцию. Магний, кроме того, регулирует клеточный обмен, способствует устойчивости организма при стрессах.

Киви — прекрасная основа для многих диет. Диетологи вообще советуют почаще есть киви, из которых организм получает максимум



полезных веществ и минимум калорий.

Единственное предупреждение: слишком большое количество киви может вызвать у некоторых аллергическую реакцию.

Лучше всего есть киви в свежем виде: тщательно вымыть плод, разрезать его пополам и аккуратно выбирать содержимое чайной ложкой. Можно и очистить плод, нарезать кружочками. Ну а тем, кто любит кулинарные изыски, рекомендуем использовать киви во фруктовых салатах, коктейлях, украшениях различных блюд.

Сырный салат. Натереть на терке 200 г сыра (лучше твердых сортов), очистить 4 плода киви, разрезать на небольшие кусочки, положить в сыр и заправить 150 г майонеза (лучше оливкового).

Фруктовый салат. 2 банана, 4 киви,

1 яблоко, 2 ст. ложки сахара, четверть лимона. Бананы, киви и яблоко помыть, очистить, нарезать кубиками или дольками, сложить в салатник, посыпать сахаром, сбрызнуть соком лимона.

Фруктовый десерт. 2 яблока, 2 груши, 3 мандарина, 4 киви помыть, очистить и нарезать небольшими дольками, сложить в салатник, добавить горсть изюма без косточек (предварительно замоченного в кипятке) и осторожно перемешать. Взбить 200 г 33%-ных сливок с 100 г нежирного творога и 3 ст. ложками сахарного песка и залить фрукты.

Молочный коктейль. 1 стакан молока, 3 киви, 2 ст. ложки жидкого меда (густой мед можно растопить). Все поместить в высокий стакан-шейкер и взбить веселкой или миксером.

Более 5000 пациентов прооперировано,  
более 15000 наблюдаются в глазном центре

### “ВОСТОК—ПРОЗРЕНИЕ”

- ♦ Лазерная коррекция на единственном в России приборе “Технолаз-217” (без ограничения возраста)

- ♦ Консервативное, щадящее, хирургическое лазерное лечение глаукомы (авторская методика С.Ю.Анисимовой, признанная во всем мире)

- ♦ Домашняя хирургия (для инвалидов, пенсионеров используется уникальный портативный операционный блок)

- ♦ Факоэмульсификация катаракты

- ♦ Лечение атрофии зрительного нерва

Зрение восстанавливают опытные офтальмологи,  
прошедшие обучение и практику  
в Великобритании, Франции, США, Германии

☎ (095) 962-82-46, 166-11-23



Сергей Николаев

ИЗ ИСТОРИИ

# Прекрасный Адонис



П. Рубенс. Венера и Адонис

Рожденная из белоснежной пены около острова Кифера (Кипра) дочь бога Урана Афродита была самой прекрасной из греческих богинь. Не случайно именно ее греки сделали богиней любви и красоты. Перед чарами Афродиты были бессильны даже могущественные боги. В поэме "Илиада" Гомер описал знаменитый "пояс Афродиты", который она передала богине Гере, чтобы та могла соблазнить Зевса.



Пояс узорчатый: все обаяния в нем заключались;  
В нем и любовь и желанья, шепот любви, изъясненья,  
Льстивые речи, не раз уловлявшие ум и разумных...  
В нем заключается все; на лоне сокрой его, Гера!

Дочь Урана, всевластная богиня, жестоко наказавшая Нарцисса за то, что тот отверг любовь нимфы, и сама познала муки любви. Она полюбила сына царя Кипра Адониса. Никто из смертных не мог сравниться с ним красотой. Ради Адониса Афродита оставила Олимп, забросила свои украшения, забыла о своей красоте. Все время проводила она со своим возлюбленным. Подражая богине Артемиде, охотилась вместе с Адонисом на зайцев, оленей и серн в лесах Кипра.

И случилось так, что Афродита вызвала зависть и ревность у богини-охотницы Артемиды. Терзаемая ревностью, Артемидеда наслала на Адониса громадного дикого вепря. Собаки Адониса, почуяв добычу, погнались зверя с яростным лаем. Адонис, увлеченный охотой, тоже преследовал вепря. Но когда он уже был готов пронзить зверя копьем, тот опередил его и своими громадными клыками смертельно ранил возлюбленного Афродиты.

Узнав о смерти Адониса, Афродита пошла в горы искать тело юноши. По крутым склонам шла Афродита, острые камни ранили ее нежные ноги. Капли крови падали на землю, оставляя следы всюду, где она проходила. Наконец Афродита нашла тело своего любимого и горько заплакала над ним. И там, где

слезы Афродиты окропляли пролившуюся на землю кровь Адониса, расцветали багряно-красные анемоны. А там, где из ран на ногах Афродиты падали капли крови, вырастали пышные алые розы.

Видя такое горе богини, сжалился над ней Зевс-Громовержец и велел брату своему, владыке царства

мертвых Аиду и его жене Персефоне каждый год отпускать Адониса из печального царства теней умерших на землю. С тех пор полгода Адонис пребывал в подземном мире Аида, а полгода жил на земле с богиней Афродитой.

В античные времена ежегодно в конце мая отмечали праздник плодородия — "Рождение Адониса". Вся природа ликовала, когда на землю вместе с яркими лучами солнца возвращался юный, прекрасный

Адонис — возлюбленный златокудрой Афродиты.

В истории искусств, начиная с эпохи Возрождения, Афродиту чаще стали называть ее римским именем — Венера. Тема же "Венера и Адонис" была очень популярна. Сюжеты об Адонисе встречаются не только на древнегреческих вазах и помпейских фресках. Сцены "Венера и Адонис", "Смерть Адониса", "Венера оплакивает Адониса" есть и у Тициана, Джорджоне, Тинторетто, Рубенса, Веронезе и других художников





Греческое выражение Adonidos Keroi (Сады Адониса) стало обозначать небольшие, уютные парники, оранжереи с водоемами и фонтанами. В XVIII-XIX веках Садами Адониса называли и небольшие зимние садики в особняках и дворцах.

И, наверное, не случайно цветок, успокаивающий сердечную боль, адонис весенний, назван в честь прекрасного юноши, любовь к которому принесла и боль и радость сердцу самой Афродиты. Красивые сказки часто имеют очень глубокий смысл.

Этот скромный золотисто-желтый цветок имеет еще и народные названия: горицвет весенний, желтоцвет весенний, стародубка, черногогорка и другие. Многолетнее растение семейства лютиковых, адонис весенний, встречается в степях, по сухим, открытым склонам, на опушках лесов, на полянах, лесных лугах. Распространен адонис в средней и южной полосе Европейской части России, на Украине, в Крыму, на Северном Кавказе и в степной части Сибири. Зацветает в апреле и цветет до середины мая.

Трава адониса содержит сердечные гликозиды, поэтому в медицине препараты адониса применяют при сравнительно легких формах нарушения кровообращения, при недостаточности сердечной деятельности умеренной степени, при вегетативно-сосудистых неврозах и в качестве средства, успокаивающего центральную нервную систему. Препараты адонизид, кардиовален, таблетки "Адонис-бром" содержат действующие вещества адониса весеннего. Настой из травы адониса входит и в состав микстуры Бехтерева.

В народной медицине трава адониса применяется также при почечной водянке, остром воспалении по-

чек, при одышке, отеке ног, гриппе.

Кроме адониса весеннего встречаются и другие, родственные ему виды: адонис амурский, адонис волжский, адонис золотистый, адонис летний, адонис пушистый, адонис сибирский, адонис туркестанский, адонис тяньшанский. Все они обладают примерно аналогичными свойствами, однако надо помнить: любой вид адониса ядовит и требует осторожного применения. Кроме того, адонис противопоказан при язве желудка, гастрите, энтероколите.

Вот некоторые рецепты настоев из травы адониса и других лекарственных трав. Они помогают при сердечной недостаточности, при функциональных неврозах сердца, а также при почечных заболеваниях с симптомами недостаточности сердечно-сосудистой системы.

1. Трава адониса весеннего — 20 г.

1 ст. ложку травы залить 200 мл кипятка и выдержать на водяной бане в плотно закрытой посуде 2-3 часа. Затем процедить и принимать по 1 ст. ложке 3-5 раз в день.

2. Трава адониса весеннего — 5 г,

трава хвоща полевого — 10 г, трава горца птичьего — 20 г, листья толокнянки — 10 г, почки березы — 15 г.

Приготовление — как указано в первом рецепте. Принимать по 1 ст. ложке каждый час.

3. Трава адониса весеннего — 10 г, листья пустырника — 20 г, листья мяты перечной — 10 г.

Приготовление и применение — как указано в первом рецепте.

4. Трава адониса амурского — 25 г.

1 ст. ложку травы заварить 0,5 л кипятка, как чай. Выдержать на водяной бане 15 минут и настаивать 2-5 часов под закрытой крышкой. Принимать по 1 ст. ложке через 1,5-2 часа с медом.



# Без подробностей

## Гипертония ухудшает память

**П**овышенное артериальное давление — гипертония, или гипертензия, — обычно связывается с опасностью инфаркта или инсульта. Как показывает наблюдение за гипертониками, высокое давление отрицательно влияет и



на память, особенно в пожилом возрасте.

При повышенном давлении кровеносные сосуды сужены и напряжены. Это затрудняет кровообращение и нарушает снабжение органов и тканей кислородом. Особенно остро нехватку кислорода ощущают клетки мозга. Из-за этого у пожилых людей, страдающих гипертонией, могут возникать затруднения с памятью. Им бывает сложно вспом-

нить имена даже хорошо знакомых людей, название и содержание только что прочитанной книги, они забывают, куда положили вещи и какой сегодня день недели.

Недавно были опубликованы результаты исследования шведских ученых. На протяжении 20 лет врачи наблюдали за группой из 1000 мужчин, имевших повышенное давление. Исследование показало, что у большинства мужчин, у которых с 50 лет отмечалось высокое давление, к 70 годам ослабевала память. К такому же выводу пришли французские медики, наблюдавшие за группой, включавшей 1400 человек (мужчин и женщин) в возрасте 59–71 года.

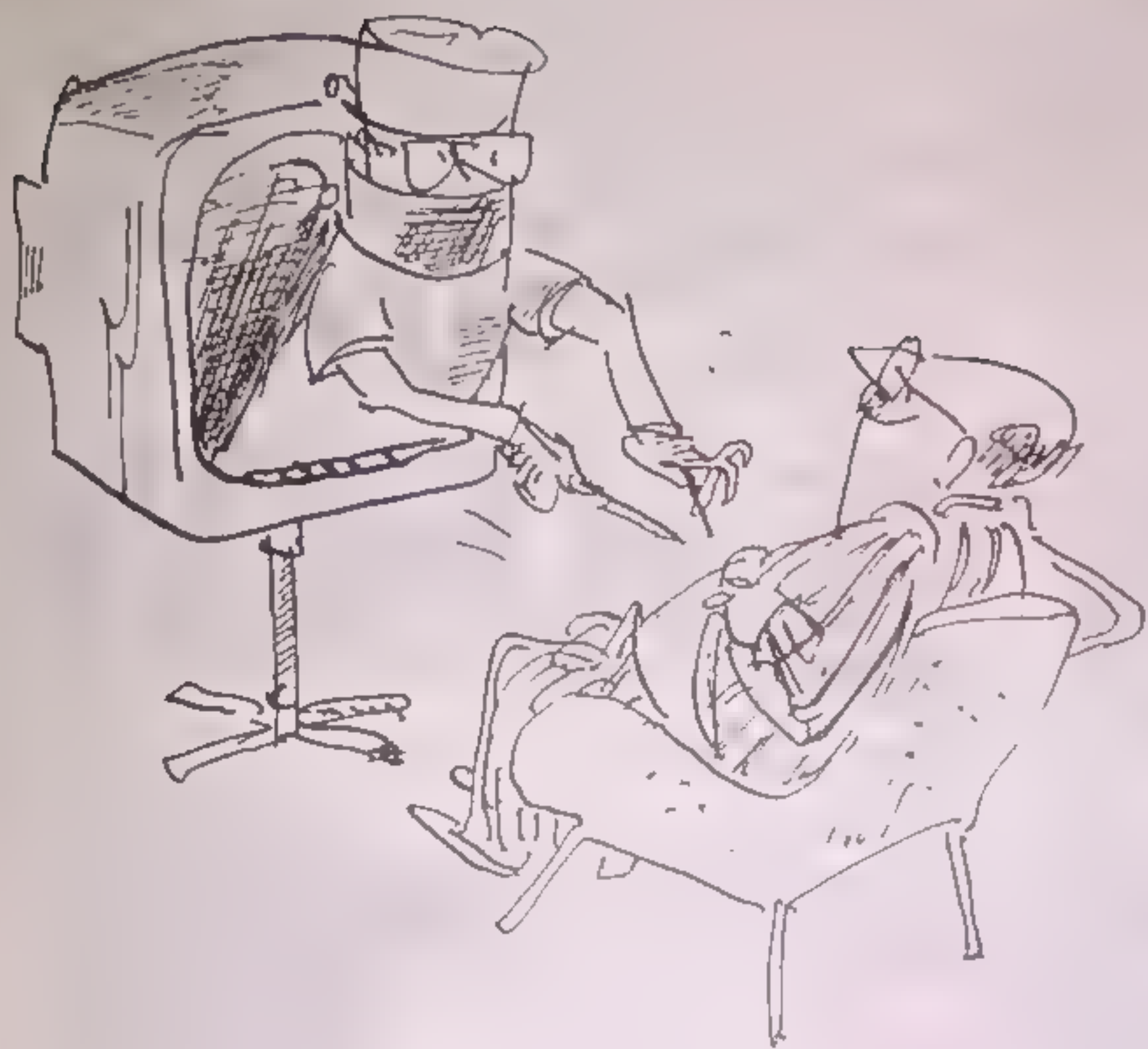
Это вовсе не значит, что всех гипертоников ждут инфаркт, инсульт или потеря памяти. Если тщательно следить за давлением и принимать меры для его снижения, когда оно превышает пограничный уровень — 140/90 мм, этого не случится, считают исследователи.

## Операция по телемонитору

**В** одном из недавних номеров журнала "Нейчер" ("Природа") опубликовано сенсационное сообщение. Американские врачи, находясь в Нью-Йорке, удалили пациенту, живущему в

Страсбу  
пользуя  
тор. Рас  
дами, уч  
поддерж  
связь по  
14 тысяч  
времени  
га и воз  
телеэкра  
секунды  
интервал  
ды). Сотр  
ститута т  
ие за с  
что она п  
либо осло  
получили в  
пациентов  
ара из лю  
са (естест  
ветствующ  
или образо  
глобализац  
Ес  
и расс  
ри  
ива  
вра  
и органи  
А.Г. и биотин





Страсбурге, желчный пузырь, используя хирургический телемонитор. Расстояние между двумя городами, участвовавшими в операции и поддерживавшими между собой связь по оптическому кабелю, более 14 тысяч километров. Задержка по времени между движениями хирурга и возвратным изображением на телеэкране составляла около 0,2 секунды (безопасным временным интервалом считается 0,33 секунды). Сотрудники Европейского института телехирургии, наблюдавшие за операцией, подтвердили, что она прошла удачно, без каких-либо осложнений. Теперь хирурги получили возможность оперировать пациентов в любой точке земного шара из любого медицинского центра (естественно, при наличии соответствующего оборудования). Таким образом сделан важный шаг в глобализации медицины.

#### Если ломаются ногти и расслаиваются ногти

**П**ричины ломкости и расслаивания ногтей, которые врачи связывают с нехваткой в организме кальция, витаминов А, Е и биотина, далеко не всегда до-

полнительный прием кальция и витаминов помогает восстановить нормальное состояние ногтей. Профессор дерматологии Венамин Элевский из Алабамского университета установил еще одну причину хрупкости и расслаивания ногтей — им может не хватать влаги, что приводит к снижению их эластичности.

Чтобы восстановить красоту и твердость ногтей, он рекомендует в течение одной-двух недель ежедневно делать ванночки, погружая кончики пальцев на 10-15 минут в подогретое оливковое масло. Одновременно полезно принимать витамины А, Е и биотин. Биотин можно получать и с натуральными продуктами. В желтке яйца, например, содержится дневная норма биотина. Богаты им и пивные дрожжи.

Во время лечения желательно отказаться от лака для ногтей, так как он затрудняет впитывание оливкового масла.



По материалам  
зарубежной прессы  
подготовил Борис Гочаров



# НАЗАД - К ЧЕЛОВЕКУ



Еще совсем недавно в развитых странах Запада, особенно в США, было принято доверять заботы о здоровье исключительно дипломированным врачам. Все остальное считалось шарлатанством. Но в последнее десятилетие произошли разительные изменения: в моду неожиданно вошла альтернативная медицина. Американцы стали в два раза чаще обращаться к терапевтам, владеющим нетрадиционными методами лечения, чем к специалистам официальной медицины. По опросам, проведенным в Великобритании, почти половина взрослого населения этой страны допускает возможность нетрадиционного лечения





но в США, было  
пломированным  
последнее десяти-  
летия чаще обра-  
методами лече-  
опросам, прове-  
населения этой  
лечения

что же изменилось?

Когда врач произносит приговор: «Медицина бессильна», больной начинает искать другие пути диагностики и лечения. И находит их в нетрадиционной медицине. Некоторые ее методы (фитотерапия, акупунктура) могут дополнять традиционные — их часто называют комплементарными. Другие (Аюрведа или гомеопатия) опираются на принципиально иную модель болезни — их принято называть альтернативными.

Пожалуй, самое привлекательное в нетрадиционной медицине — установка на связь психического и физического состояния человека. Такой подход требует времени, и представители нетрадиционной медицины обычно тратят на консультацию больного от 30 минут до часа. Традиционная же медицина рассчитана на более скоростное обслуживание. В Великобритании, например, семейный врач ограничивается семиминутной консультацией и, конечно, не имеет возможности в полной мере оценить психосоматическое состояние пациента. Заметим, что для россиян и семейный врач — большая редкость. Нам приходится довольствоваться «поточным методом» в поликлинике, причем врач больше занят заполнением множества бумаг, чем беседой с больным. Внимание к больному — сильная сторона нетрадиционной медицины. Правда, это дает скептикам основание утверждать, что альтернативная терапия — это всего лишь «чуткое ухо».

По мере возрастания популярности нетрадиционной медицины на ее изучение в некоторых странах стали выделяться большие средства. Национальный институт здравоохранения США, к примеру, инвестирует 90 миллионов долларов в год в Национальный центр нетрадиционной медицины. В этом центре

изучается весь спектр новых подходов к лечению. Это не только фитотерапия, которая наиболее приемлема для официальной медицины, но и магнитотерапия, и биоэнергетика, и многое другое. Основная задача исследований — убедиться в безопасности новых методов.

Конечно, не менее важно узнать, насколько они эффективны, но с методологией проверки возникают трудности: стандартные клинические исследования в данном случае не работают. В их основу положен принцип двойной слепой проверки: одной группе пациентов дают испытываемый препарат, а другой группе — плацебо (таблетку без лекарственного вещества). Ни пациенты, ни врачи, участвующие в эксперименте, не знают, какая группа принимает настоящее лекарство, а какая — ложное. Исследователей всегда поражал тот факт, что таблетки-пустышки тоже обладают лечебным действием. Появился даже термин — «эффект плацебо». Делалось немало попыток объяснить этот феномен, даже на биохимическом уровне.

Самое простое объяснение эффекта плацебо — вера в успех лечения. В традиционной медицине главным звеном лечения считается лекарство, в нетрадиционной — врач. Доброжелательные, информированные врачи, умеющие убеждать пациента, — наиболее успешные целители. Так может быть, альтернативная медицина просто-напросто стимулирует эффект плацебо? Возможно. Но наверняка есть и другие факторы, которые наука пока еще не в состоянии объяснить.

Нельзя, например, отрицать, что природное сочетание веществ в лекарственных растениях иногда действует сильнее, чем единственный ингредиент, выделенный и очищенный фармакологами. Или тот факт,



что раствор, содержащий лекарственное вещество лишь в виде следа, меняет активность клеток лабораторной культуры.

Бесспорно, тщательное изучение методов нетрадиционной медицины позволит сделать важные открытия, которые изменят наши представления о медицине. Уже сейчас ясно, что высокотехнологичная медицина не всегда предлагает лучшие способы лечения. Прежде всего потому, что она слишком удалилась от пациента, обезличила его. Если изучение других методов позволит развернуть традиционную медицину назад, к человеку, — от этого выиграют все.

Что бы ни говорили скептики, альтернативной медицине действительно удастся избавлять людей от хронических болезней. Правда, не всегда. Но и традиционная медицина не всегда справляется с болезнями. При этом одной отрасли медицины заведомо доверяют, а другую считают сомнительной. Скорее всего, существует третий путь, который предстоит найти. Возможно, он лежит на пересечении научной медицины с целительством.

Современная научная медицина рассматривает организм как машину. Предполагается, что болезнь — это поломка: отказывает та или иная деталь. У альтернативного терапевта иная философия: здоровый организм — сбалансированная система, болезнь — дефект всей системы. Поскольку такая идея не отвечает традиционным представлениям, альтернативная медицина кажется ненаучной. Но трудно не согласиться, что организм не простой механизм, его свойства нельзя приписать отдельным деталям, они распространяются на всю систему. Если это так, то традиционная медицина по определению не может лечить все болезни, а идеи нетрадицион-

ной медицины не так уж ненаучны, как это кажется на первый взгляд.

Возьмем для примера астму — заболевание дыхательных путей, спровоцированное неоправданной активностью иммунной системы. Что вызывает ее чрезмерную активность, остается загадкой для медиков. Астма, как и многие другие хронические заболевания, плохо поддается лечению традиционными методами. Врачам удается подавлять воспаление с помощью стероидных препаратов, но оно возобновляется при прекращении приема стероидов. Альтернативные терапевты достигают более длительных ремиссий. Суть нетрадиционного лечения состоит в том, чтобы воздействовать на иммунную систему.

Получается, что традиционная медицина ударными методами лечит специфическую патологию, а нетрадиционная тонкими методами лечит патологию всей системы. Ударные методы ремонтируют сломанные части машины, а тонкие помогают системе перестроиться так, чтобы эффективнее осуществлять саморегуляцию. Кстати, это следует уже из разницы в постановке диагноза: традиционная медицина ищет объективные отклонения от нормы, а альтернативная основывается на субъективных жалобах пациента.

К услугам нетрадиционной медицины в развитых странах чаще всего прибегают состоятельные и образованные люди, ее все чаще применяют врачи. Правда, как и в любой плохо изученной области, в нетрадиционной медицине возможно шарлатанство. Поэтому изучение ее возможностей так актуально. Скорее всего, успех лечения в дальнейшем будет зависеть от взаимопроникновения разных систем лечения. А главное в том, насколько процесс лечения будет повернут к человеку.



Э.М. Чарели

СПОСОБ

# ГИМНАСТИКА для ОПЕРАТОРОВ

Выразительный голос — дар природы, который надо беречь. Это хорошо понимают люди "говорящих профессий" — учителя, лекторы, артисты, политики. Из-за перенапряжения голосовых связок они часто испытывают проблемы. Преподаватель из Екатеринбурга Э.М.Чарели разработал специальный точечный самомассаж, который помогает поддерживать голосовой аппарат в хорошей форме. Его "лечебная гимнастика" служит отличным средством и для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.



Фото Е.И. Фуксман



Сядьте прямо, расслабьтесь. Каждую из описанных ниже точек массируйте 9 раз по часовой стрелке и 9 раз — против.

1. Кончиками указательных или средних пальцев обеих рук круговыми, "ввинчивающими" движениями массируйте симметричные точки в уголках губ, затем перейдите к точке под нижней губой. Это помогает снять напряжение артикуляционно-мимической мускулатуры, расслабляет речевой аппарат.

2. Следующий этап массажа — точки, расположенные вдоль срединной линии груди: от яремной ямки до диафрагмы. Воздействие на эти точки тренирует ощущение грудного резонанса голоса. Чтобы усилить эффект, протяжно тяните звуки *гм*, *дм*, *жм*.

3. Тренировка головного резонанса голоса происходит при массаже симметричных точек, расположенных с обеих сторон переносицы. Производя эти движения, так же протяжно тяните звуки *гм*, *дм*, *жм*.

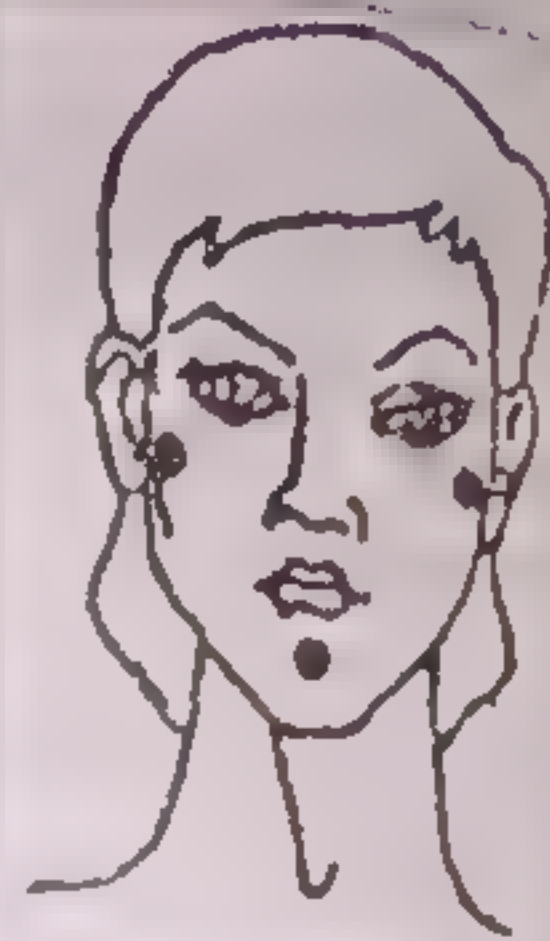
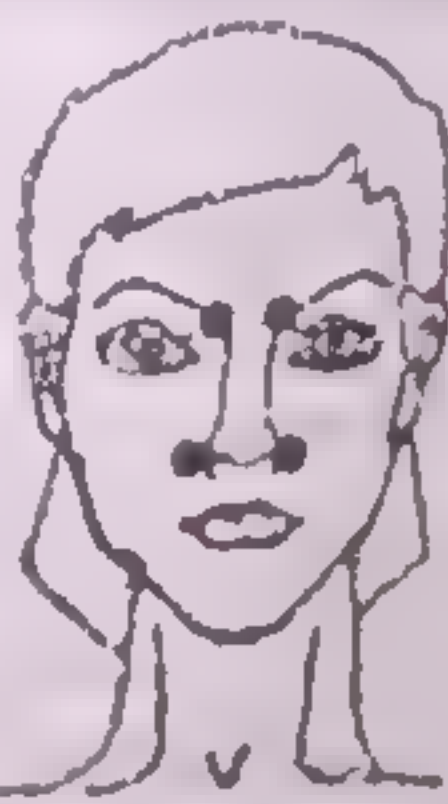
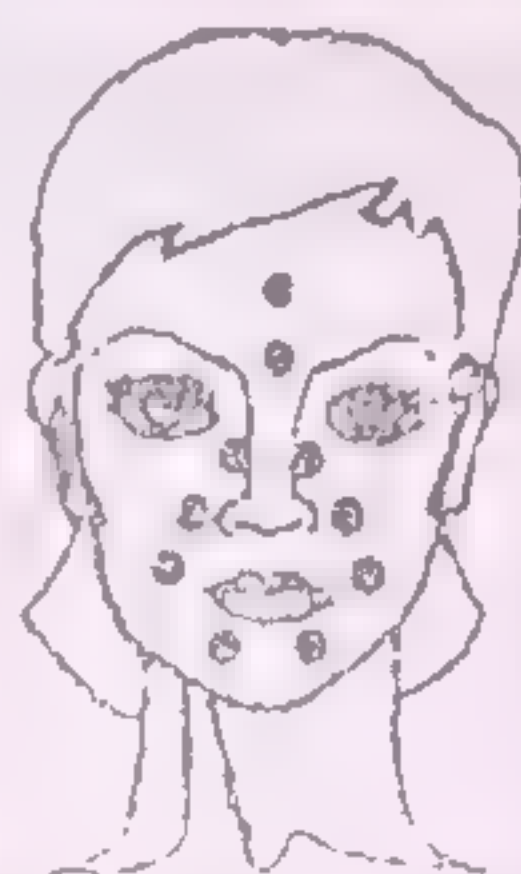
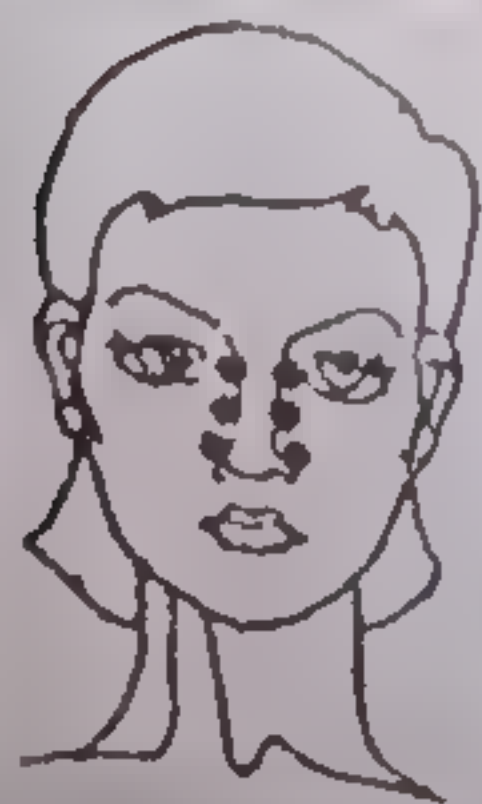
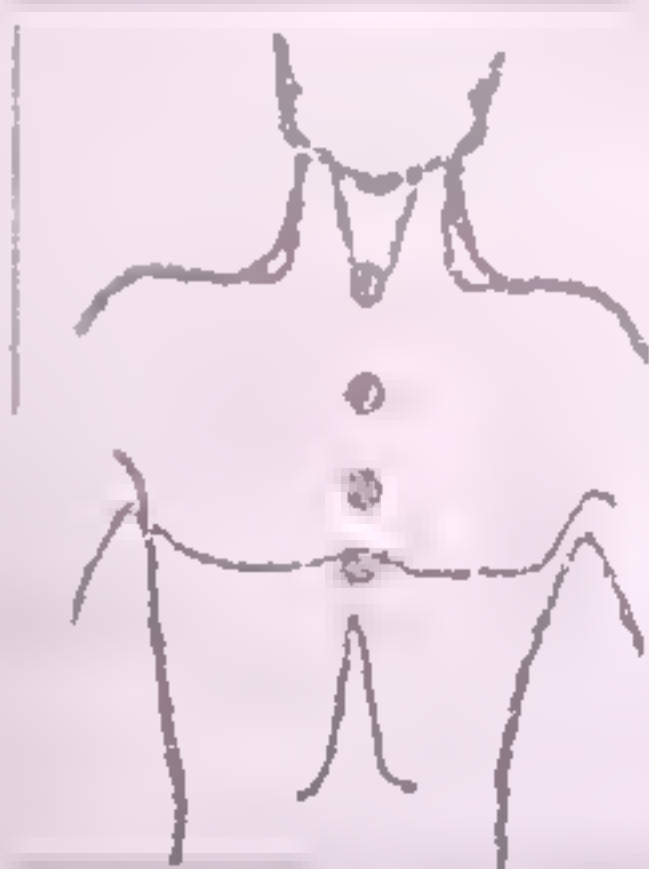
4. Массажем точек под скулами, в месте соединения мышц нижней

челюсти с костью (его легко обнаружить при открывании рта), а также в ямке под нижней губой снимается напряжение нижней челюсти.

5. Свободное носовое дыхание, необходимое для хорошего владения голосом, можно тренировать, воздействуя на множество точек: ровно посередине лба, между бровями, по бокам носовой кости, у крыльев носа и под скулами, а также над подбородком. При массировании всех этих точек протяжно произносите *гм*, *дм*, *жм*.

6. Для профилактики насморка, снижающего возможности голосового аппарата, тщательно массируйте точки у основания бровей и у крыльев носа.

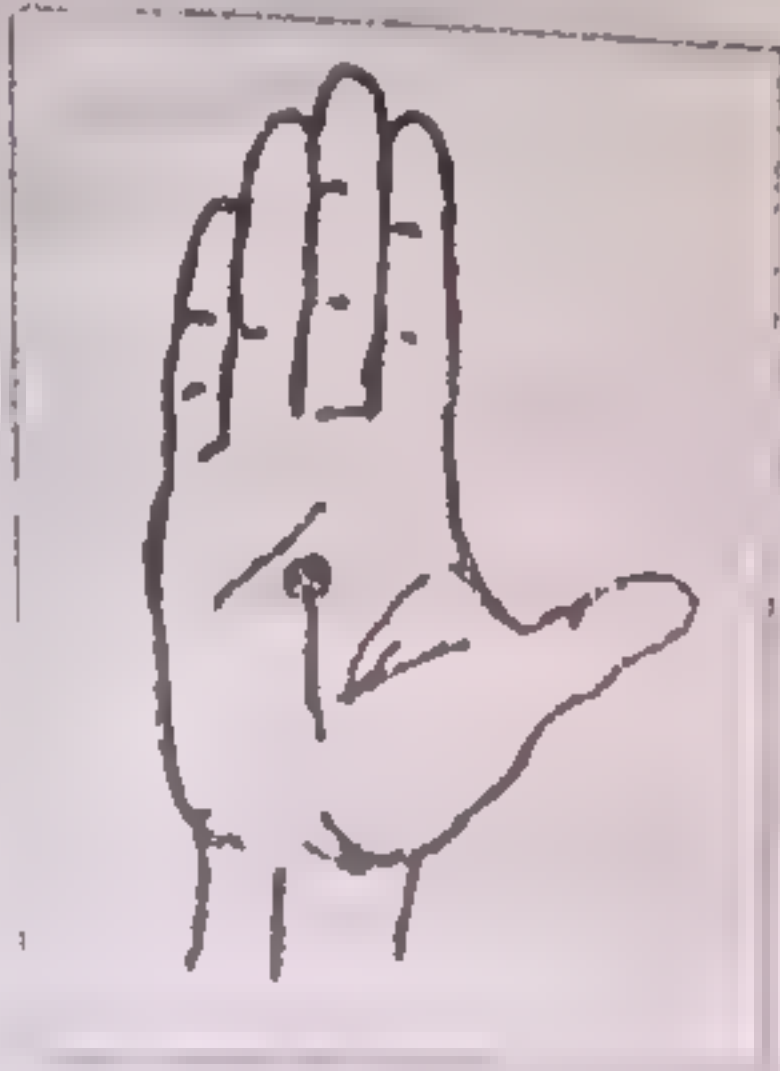
7. Людям, "работающим" голосом, необходимо снимать напряжение мускулатуры шеи. Для этого массируют симметричные точки воротниковой зоны: с обеих сторон у седьмого шейного позвонка (он заметно выступает



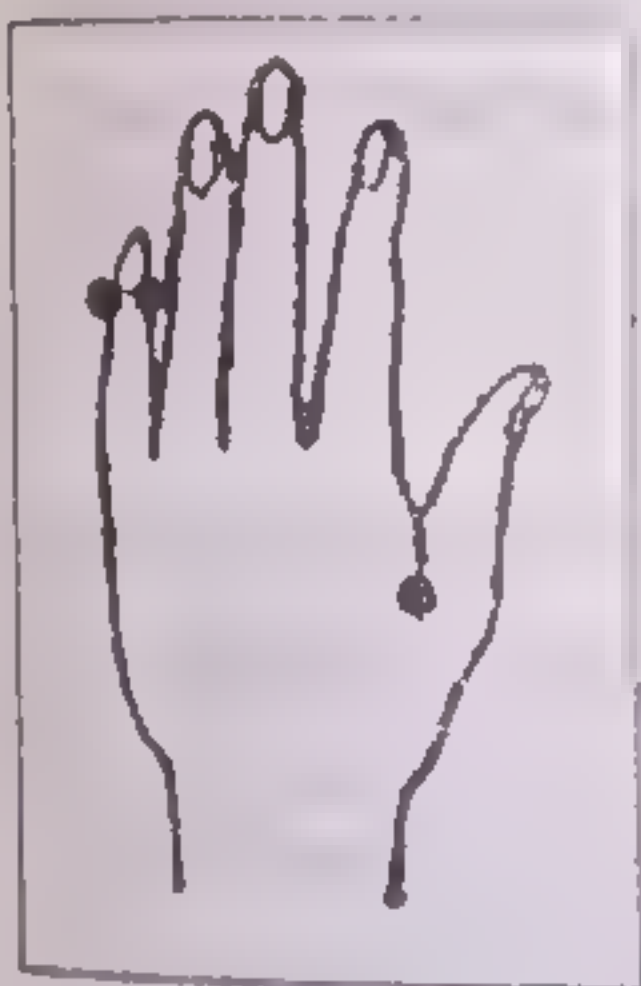


над другими) и по две точки у основания шеи и плечевого сустава.

8. Снимать усталость голосового аппарата (а также любое умственное переутомление) помогает массаж определенных точек на руках и ногах. Одна из них находится в середине внутренней



стороне обеих ладоней, другая — на кончиках мизинцев с обеих сторон ногтя. Третья — в складке между большим и указательным паль-



цами рук на внешней стороне ладоней. Это знаменитая точка "хэ-гу", воздействие на которую в древне-китайской медицине считалось одним из основных средств поддержания здоровья и долголетия. Четвертая точка — не менее извест-



ная "дзу-сань-ли", располагающаяся во впадине под коленями. Ее легко обнаружить, накрыв колени ладонями так, чтобы верх колена был на уровне верха ладони — тогда безымянные пальцы окажутся как раз в нужном месте.

Если же вам не удалось уберечь голос и вы сорвали его, воспользуйтесь средствами народной медицины, рекомендуемыми при осиплости и потере голоса.

1. Свежевыжатый морковный сок развести в соотношении 1:3 с молоком и пить 3 раза в день по полстакана.

2. Выпить на ночь стакан теплого пива, в которое добавлены 2-3 ст. ложки молока или 1 ст. ложка меда.

3. Тщательно размешать 2 яичных желтка, 50 г меда и 30 г коньяка. Принимать по 1 ч. ложке 4 раза в день.

4. Перед выступлением можно восстановить голос, выпив такую смесь: 1 желток, 10 г сливочного масла, 20 г сахара и 5 капель коньяка. Все тщательно размешать.

5. Полоскать горло соками без мякоти — яблочным, апельсиновым, морковным, одновременно произнося звуки "глу-глу-глу..."

Эта система поддержания голосового аппарата помогает сохранить молодость, силу и выразительность голоса на долгие годы.

Постоянные читатели нашего журнала

успели убедиться в действенности психологической помощи, которую оказывают высококвалифицированные специалисты

**Консультационного центра практической психологии  
"ТОЧКА ЗРЕНИЯ"**

С февраля этого года адрес Центра изменился.

Новый адрес: Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1, офис 317

Записаться в Центр можно по телефонам: 973-53-84, 978-59-81



# «ЗОЛОТАЯ» РЕДЬКА

Толк в редьке знали еще древние греки. В дни празднеств они приносили в дар к алтарю Аполлона корзины с тремя “главными” корнеплодами: морковью, свеклой и редькой. Морковь считалась третьей по значимости и поэтому была “оловянной”, свекла — “серебряной”, а вот редька — непременно “золотой”

“Золотой” корнеплод содержит и сахар, и клетчатку, и жиры (в Египте из редьки готовили даже растительное масло), и ферменты, и углеводы, и белки, и витамины. Но основную ее питательную ценность составляют минеральные соли. В 100 г белой редьки содержится 0,6 мг железа, 13 мг фосфора, 22 мг магния, 35 мг кальция и очень много калия — 357 мг. А в черной редьке калия еще больше — 1199 мг!

Витаминов в ней немного, меньше, чем, допустим, в редисе, зато зимой редька более доступна, к тому же витамины, особенно витамин С, прекрасно в ней сохраняются. Острый вкус и аромат придают редьке эфирные масла и гликозиды, которые к тому же обладают фитонцидными, то есть противомикробными, свойствами.

В народной медицине прежде всего используют сок редьки с медом. Это средство помогает при простудных заболеваниях, воспалениях верхних дыхательных путей, бронхитах, болезнях легких.

Сок редьки получается хорошо

известным способом: у крупного корнеплода вырезается сердцевина (но не насквозь — нужно оставить донышко), которую заполняют медом или сахаром. Отверстие прикрывают, как крышкой, срезанным кусочком редьки и ставят в теплое место. Через несколько часов появляется целебный сок. Его очень полезно пить по столовой ложке 5-8 раз в день при сильном затяжном кашле.

Сок, смешанный с медом в равных пропорциях, помогает при камнях в желчном пузыре и почках, при отеках, а также при заболеваниях печени, атеросклерозе, так как способствует выведению из организма избыточного холестерина. Пить такой сок следует по 50 г 2-3 раза в день. Но поскольку это довольно сильное средство, перед его приемом лучше все-таки посоветоваться с врачом.

Редька — хорошее средство при малокровии. Я, например, для лечения малокровия рекомендую следующий рецепт. Взять в равных количествах сок редьки, свеклы и морко-



ви, налить его в темную бутылку, обмазать ее тестом (чтобы она не треснула) и поставить в духовку, разогретую до 45-50 градусов, на три часа. Хранить эту бутылку нужно в темном прохладном месте. Принимать смесь соков по столовой ложке перед едой 3-5 раз в день в течение двух-трех месяцев.

Наружное применение сока или тертой редьки помогает при ревматизме, радикулите, подагре, миозите, неврите, при болях в мышцах и суставах, а также при лечении гнойных ран — тертая масса корнеплода значительно ускоряет их заживление.

Вот как следует использовать сок редьки при ревматических болях в мышцах и суставах: 1,5 стакана сока смешать со стаканом меда, добавить 0,5 стакана водки и столовую ложку соли, смесь взболтать и натирать ею больные места.

Тертую редьку также можно использовать вместо горчинок: прикладывать к больному месту в марлевом мешочке.

При бронхите соком редьки можно натирать грудную клетку, при радикулите — втирать в поясничную область.

Полезна редька при атонических запорах: благодаря большому количеству клетчатки она способствует более полному опорожнению кишечника. Однако увлекаться не следует: в день достаточно съедать 50 г редьки.

Небольшие дозы редьки за счет содержания в них эфирных масел способствуют усилению мочеотделения. Но в то же время они могут оказать раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт и почки, так как повышают выделение пище-

варительных соков. Поэтому редька не рекомендуется людям, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной секреторной функцией, болезнями печени и поджелудочной железы.

Существует много сортов редьки, различающихся разной степенью приятной горечи, остроты и сочности.



Как правило, любую редьку, очищенную от кожуры и нарезанную ломтиками или натертую, заправляют сметаной, майонезом, растительным маслом. Чтобы смягчить горьковатый вкус, к редьке добавляют натертую на крупной терке морковь. Ботву редьки используют и в свежем виде в салатах, и для приготовления щей, окрошки, холодного борща.

Редька возбуждает аппетит, и ее часто готовят как закуску.

Но наиболее популярны салаты из редьки.

С квашеной капустой. Одну средних размеров редьку натереть на терке, добавить 200 г квашеной



капусты, одну мелко нарезанную луковницу, соль, сахар, 2 ст. ложки растительного масла.

Со свеклой. Натереть на терке две редьки и две сырые свеклы средних размеров. Добавить полстакана кислого сока (яблочного,

смородинового, лимонного), заправить сахаром или медом.

Со свеклой и яблоками. Среднего размера редьку натереть на крупной терке, яблоко и небольшую свеклу натереть помельче. Смешать, заправить сметаной, посолить, посыпать зеленью.

С яблоками и морковью. Среднюю редьку и две моркови натереть на терке, добавить мелко рубленый чеснок и яблоко, нарезанное тонкими ломтиками. Заправить майонезом, посыпать зеленью.

С маринованными грибами. Нашинкованную соломкой редьку промыть холодной кипяченой водой, чтобы сошла излишняя горечь. Маринованные грибы слегка промыть и нарезать мелкими кусочками. Редьку пассеровать 5-7 минут в растительном масле, затем соединить с грибами, заправить растительным маслом и мелко нарезанным репчатым луком.

С творогом и орехами. К одной редьке, натертой на терке, добавить 100 г творога, предварительно смешанного с одной-двумя ложками сметаны. Мелко истолочь любые орехи, лучше грецкие. Все смешать, посолить, добавить немного сахара.

С морковью и грецкими орехами. Среднего размера редьку и морковь натереть на мелкой терке, истолочь ядра 6 грецких орехов и 2-3 зубчика чеснока. Смешать, добавить сок половины лимона, немного лимонной цедры, заправить салат сметаной или майонезом.

## ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

Урок русского языка в грузинской школе.

— Запомните, дэти, — говорит учитель. — Слова “вилька”, “тарелька” пишутся без мягкого знака, а слова “сэл”, “фасол” пишутся с мягким знаком.



— Доктор, я изнемогаю от бессонницы!

— Вы не пробовали считать овец?

— Пробовал, не помогает.

— Тогда пусть каждая овца расскажет вам свою биографию.



— Дедушка, говорят, ты, наконец, купил телевизор?

— Замечательная вещь! Включишь, сядешь напротив, закроешь глаза — и полное впечатление, что слушаешь радио!



— Утром человек прибегает в ресторан:

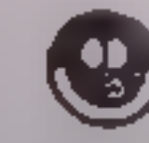
— Я вчера тут вечер провел?

— Тут.

— А зарплату всю пропил?

— Всю.

— Вот спасибо! А я испугался, что потерял.



Мышь на складе с хрустом догрызает видеоролик.

— Хороший фильм? — спрашивает ее другая мышь.

— Книжный вариант мне понравился больше.



# ГИМНАСТИКА «ЦИГУН»

По представлениям древних китайских философов и врачей, система "цигун" воздействует не только на физическое тело, но и на тонкое, энергоинформационное тело (биополе). Они считали, что первоначальная энергия дается человеку при рождении. В течение последующей жизни она пополняется за счет расщепления поступающих в организм пищи, воды, воздуха, а также потоков космической энергии, пронизывающих тело по энергетическим каналам. Связь физического тела с энергией Космоса осуществляется через дыхание. Продуманное сочетание дыхания и движения позволяет человеку поддерживать на должном уровне жизненную энергию "ци", которая является основой всего живого.

Гимнастика "цигун" восстанавливает биополе и укрепляет физическое тело. Расслабление мышц, не задействованных в движении, позволяет уменьшить сопротивление движению энергии по энергетическим каналам.

Регулярные занятия гимнастикой "цигун" улучшают координацию движений и чувство равновесия, улучшают подвижность суставов, способствуют поддержанию мышечного тонуса, нормализуют психическое состояние.

В предлагаемый комплекс включены упражнения, выполняемые в положении стоя: настройка и разминка, гимнастика для суставов, "цигун" с мячами, "цигун" в шагах.

При выполнении всех упражнений позвоночник должен быть выпрямлен. Для этого подбородок надо слегка опустить, а копчик втянуть. Для свободы движения колени

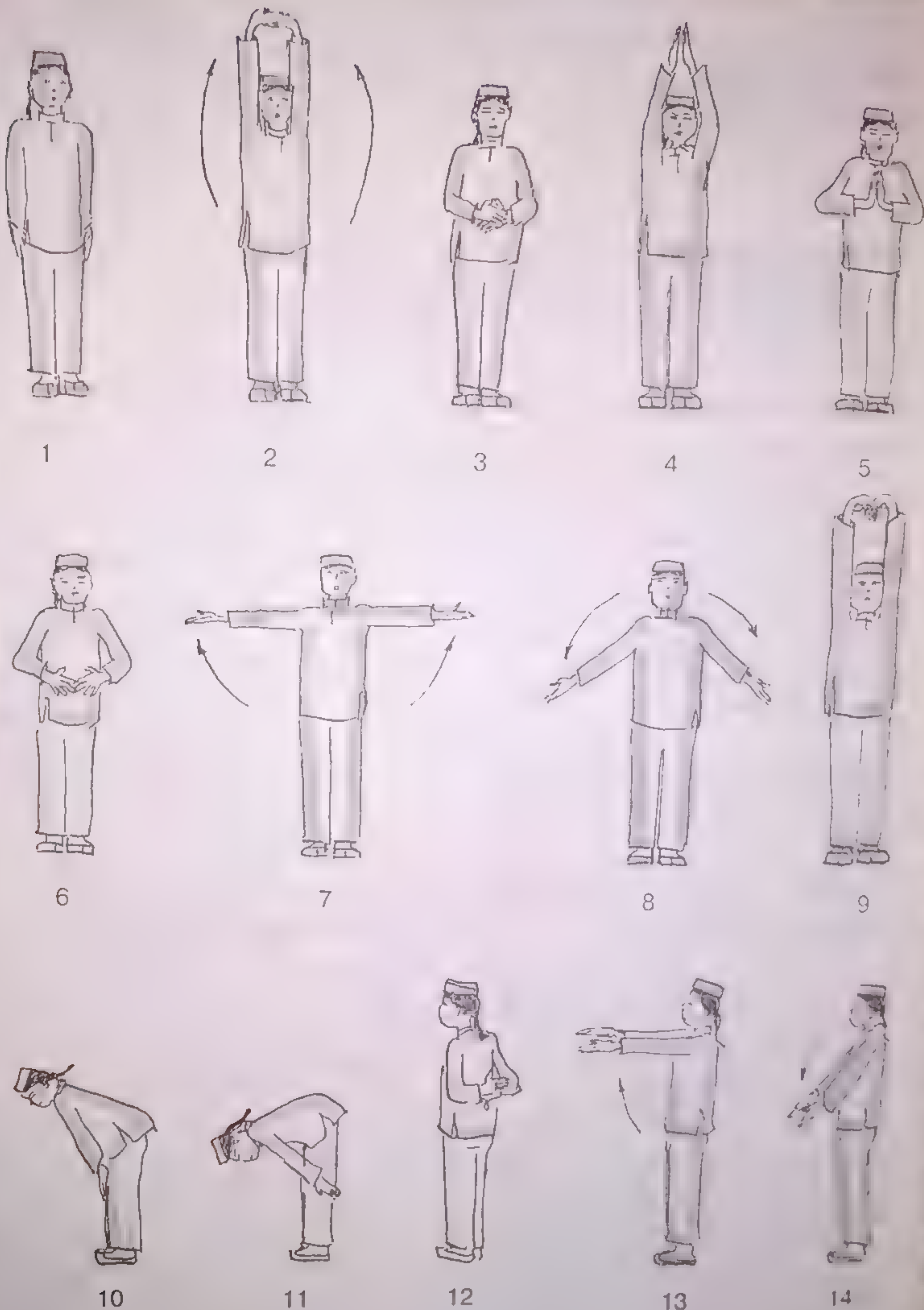
чуть сгибаются. Движения начинаются с перемещения копчика, что обеспечивает устойчивость тела при движении ног. Гимнастику "цигун" выполняют нагоицак

## НАСТРОЙКА И РАЗМИНКА

Цель упражнения - физическая и психологическая подготовка к восстановлению биополя

Прежде чем приступить к упражнениям, надо успокоиться, отстраниться от всех посторонних мыслей и настроиться на занятия. Для этого направьте внимание на низ живота. Делая вдох, вообразите, как туда толбым потоком вливается чистейший воздух. Выдыхая, представьте, как согревается и расслабляется низ живота. Дышите 20-30 секунд, сосредоточивая внимание на животе. Затем перенесите внимание на грудь - средоточие души, а потом на голову - средоточие ума. После этого





трижды медленно произнесите настрой: "Спокойствие ума, души и тела".

Ваша задача — полностью отключиться от посторонних, беспоко-

ящих мыслей. Без этого не будет эффекта накопления энергии. После того как вы полностью успокоились, переходите к упражнениям.



помогающим пополнить энергию.

Исходное положение — стопы прижаты друг к другу (для начинающих просто параллельны), колени расслаблены, копчик втянут так, чтобы нижняя часть позвоночника выпрямилась, подбородок слегка опущен, шея выпрямлена, плечи опущены, руки опущены и расслаблены, глаза полужакрыты (рис. 1). Дыхание ровное, спокойное.

### Малый набор энергии

1. На вдохе — руки через стороны поднимают вверх, ладони располагают одна над другой на расстоянии 5-7 см друг от друга (у женщин левая ладонь находится над правой, у мужчин — наоборот), глаза закрыты (рис. 2).

На выдохе — руки плавно опускают вниз перед собой до уровня солнечного сплетения, ладони прижимают друг к другу (рис. 3). Пауза — 1-2 секунды. После этого надо вернуться в исходное положение, плавно скользя руками по ногам вниз.

Выполнить 2-3 раза.

2. На вдохе — руки через стороны поднимают над головой, ладони соединяют (рис. 4).

На выдохе — руки опускают до уровня груди, не размыкая ладоней, и располагают их на расстоянии 1 ладони от груди. Пальцы направлены вверх (рис. 5). Затем сомкнутые средние пальцы помещают в лупочную выемку, а остальные пальцы раздвигают (рис. 6). После этого возвращаются в исходное положение, скользя руками по бедрам.

### Набор энергии сверху

На вдохе — руки через стороны поднимают до уровня плеч, ладони повернуты вверх (рис. 7).

На выдохе — слегка опускают руки вниз (рис. 8).

На вдохе — плавно поднимают руки над головой, ладони свободно опущены (рис. 9).

На выдохе — выполняют наклон вперед, соблюдая строго определенную последовательность движений: чтобы не перегрузить позвоночник, сначала сгибают тазобедренный сустав, затем поясницу, спину, шею. Во время наклона руки опускают вниз, скользя пальцами и ладонями по лбу, лицу, груди, животу, передним частям бедер, голеней, стоп (рис. 10). Ноги при наклоне обязательно должны быть прямыми, поэтому не старайтесь сразу достать стопы. Со временем суставы разработаются, и вы сможете легко выполнить полный наклон.

На задержке дыхания — ладони огибают наружную часть стопы и касаются ахиллова сухожилия, переходя на заднюю сторону ноги (рис. 11).

На вдохе — выход из наклона. Движения совершаются в порядке, обратном наклону: сначала поднимается шея, затем спина, поясница и, наконец, выпрямляется тазобедренный сустав. Ладони скользят вверх по ногам, задерживаясь на 1-2 секунды в области почек — над поясницей (рис. 12).

На выдохе — ладони скользят вдоль талии к солнечному сплетению, задерживаются там на 1-2 секунды и по бедрам возвращаются в исходное положение. Копчик втянут.

### Набор энергии снизу

На вдохе — руки поднимают до уровня плеч, ладони повернуты вниз (рис. 13).

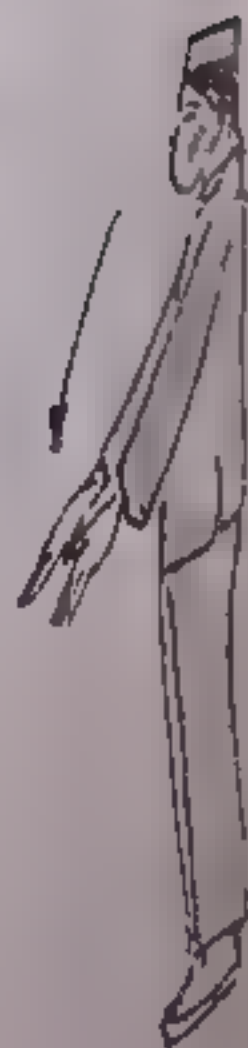
На выдохе — руки слегка опускают (рис. 14).



5



9



13

13

Без этого не будет  
набора энергии. По-  
этому старайтесь  
спокойно выполнять





15



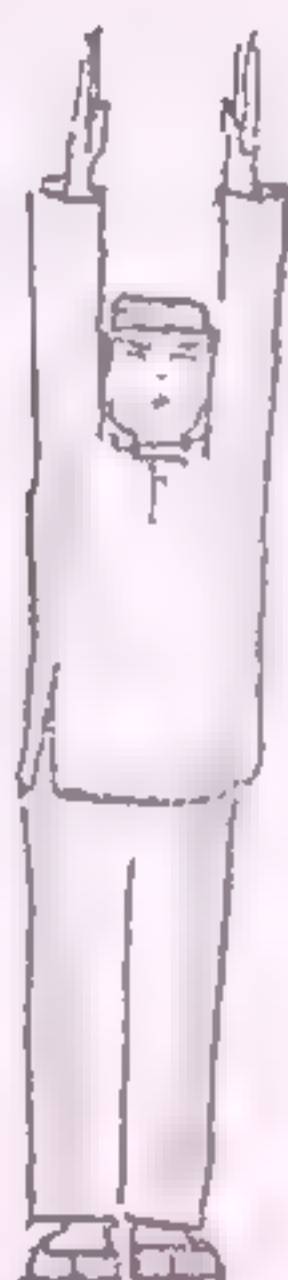
16



17



19



20



21

(см. рис. 3). Затем руки опускаются вниз.

### Набор энергии сбоку

На вдохе — руки поднимают до уровня плеч, ладони повернуты внутрь (рис. 18).

На выдохе — руки разводят в стороны, ладони повернуты вверх (рис. 19).

На вдохе — руки поднимают вверх, ладони повернуты внутрь (рис. 20).

На выдохе — наклон вперед, ладони скользят по бокам головы, тела, ног до щиколотки, ноги прямые.

На задержке дыхания — ладони огибают стопы через пальцы до внутренней стороны стопы.

На вдохе — ладони скользят по внутренней стороне ноги до паха (рис. 21), затем их кладут друг на друга в области солнечного сплетения, и тело выпрямляется.

На выдохе — руки скользят по ногам и опускаются вниз до исходного положения, колени расслабляются.

Набор энергии закончился. Встаньте прямо, встряхните пальцами для сброса лишней энергии, затем легонько скрутите позвоночник влево-вправо, поворачивая плечи на 5-10 см. Спина прямая, плечи опущены, руки расслаблены, глаза закрыты, дыхание произвольное. Отдых — 20-30 секунд. Настройка и разминка закончены.

Продолжение следует

На вдохе — руки поднимают над головой, пальцы опущены вниз (рис. 15).

На выдохе — пальцы скользят по затылку, шее, ладони огибают плечо и через подмышки заходят за спину и соединяются за спиной тыльными сторонами. Пальцы направлены вверх (рис. 16, 17).

На вдохе — сомкнутые ладони находятся на позвоночнике под лопатками, пальцы направлены вверх.

На выдохе — наклон вперед, ноги прямые, ладони скользят по задней стороне тела от почек до стоп.

На задержке дыхания — ладони огибают наружную сторону стопы и переходят на переднюю часть ноги.

На вдохе — возвращение в вертикальное положение, ладони скользят до солнечного сплетения



Татьяна Рымаренко,  
кандидат медицинских наук, врач

ПРОФИ-  
ЛАКТИКА

## ЙОД, КАЛИЙ И МАГНИЙ В ОДНОЙ СОПОНКЕ

Около 100 млн россиян, а это две трети населения, живут в регионах с природным дефицитом йода. Москва и Московская область также входят в число этих регионов. Низкое содержание йода в почве и воде приводит к тому, что в пище, а следовательно, и в организме человека не хватает этого очень важного для здоровья микроэлемента. Решить эту проблему помогает соль, но не простая, а обогащенная йодом

Йода человеку требуется совсем немного — всего миллионные доли грамма в сутки. По мнению специалистов, 5-10 граммов йодированной соли в день обеспечивают человека суточной профилактической дозой этого минерального вещества.

С йодом шутки плохи: опасен даже небольшой, но сохраняющийся длительное время дефицит йода. Он грозит серьезными нарушениями здоровья: замедлением умственной реакции, прибавкой в весе, недостатком энергии. Особенно тяжело переносят недостаток йода дети — они становятся вялыми, быстро утомляются, у них снижается аппетит, ухудшается успеваемость. Таких детей ругают за лень и нежелание учиться, а на самом деле им просто не хватает йода, чтобы нормально развиваться и физически, и умственно, быть энергичными, эмоциональными.

Если организм не получает до-

статочного количества этого микроэлемента, нарушается функция щитовидной железы. Она начинает вырабатывать меньше гормонов, и развивается болезнь — гипотериоз. Сначала организм пытается справиться с йодным дефицитом сам: щитовидная железа увеличивается, пытаясь обеспечить его нужным количеством гормонов, и возникает так называемый зоб. Но возможности такой компенсации со временем истощаются, и начинаются серьезные проблемы. Особенно опасен дефицит йода для будущих матерей: риск родить нездорового в физическом и умственном отношении ребенка возрастает в этом случае во много раз.

На недавно прошедшем в Москве съезде педиатров было отмечено, что в последнее десятилетие рождается все больше низкорослых, ослабленных детей, и это напрямую связано с дефицитом йода. Глухонмота, врожденные уродства



тоже могут быть последствиями йододефицита.

Недостаток йода может привести к тому, что щитовидная железа, остро нуждающаяся в нем, будет хватать любой йод, в том числе и радиоактивный. Со временем железа, насыщенная радиоактивным йодом, превратится в "бомбу замедленного действия", грозя развитием онкологического заболевания.

Во многих странах проблема дефицита йода уже решена. Все японцы, например, употребляют йодированную соль. Кроме того, они едят много морепродуктов и овощей, богатых йодом, а в меню беременных женщин обязательно ежедневно включается суп из морских водорослей. Швейцария, которая всегда жила и продолжает жить в условиях жесточайшего дефицита йода (известно, что в горных районах йод отсутствует), с начала века проводит интенсивную профилактику йододефицита. В результате горная страна, где из-за недостатка йода раньше рождалось много детей с умственной и физической патологией, давно избавилась от этой проблемы. В США и странах Скандинавии, где действует государственная программа контроля содержания йода в продуктах питания, угроза йодного дефицита минимальна.

Был период, когда в России ситуация тоже была благополучная: вся соль на столах россиян была йодированной. Однако с началом перестройки система обеспечения рос-

сиян йодированной солью стала давать сбои.

В последнее время наметились сдвиги в решении этой проблемы: в магазинах и аптеках появились разные виды йодированной соли. Какой же из них предпочесть? Недавно программа российского телевидения отметила отечественную пищевую йодированную соль, выпускаемую ЗАО "Валетек". Надо добавить, что эта соль постоянно занимает первые-вторые места в рейтинге качества пищевых продуктов. Она разработана специалистами Института питания РАМН и содержит йод в стабильной форме, которая не разрушается даже при готовке.

ЗАО "Валетек" выпускает еще одну йодированную соль — "пищевую йодированную профилактическую". Эта соль также обогащена стабильным йодом. Кроме того, в ней часть натрия, которого, как правило, у человека в избытке, заменена калием и магнием, которых нам часто не хватает. Калий особенно нужен при заболеваниях сердца и почек, а без магния невозможна нормальная работа нервно-мышечной системы. Магний и калий помогают организму справляться с нервными стрессами. Кроме того, они способствуют снижению повышенного артериального давления.

Если на вашем столе будет стоять солонка не с обычной солью, а с йодированной, болезни йодного дефицита ни вам, ни вашим детям угрожать не будут.

**По поводу приобретения  
йодированной соли**

звоните по телефонам: (095) 118-23-10 — с 9<sup>00</sup> до 13<sup>00</sup>;  
731-52-69 — с 10<sup>00</sup> до 17<sup>00</sup> (только в рабочие дни)



Рудольф Бройс,  
Австрия

АНТИРАК

# Не кормите ОПУХОЛЬ

Многолетнее воздействие даже небольших доз канцерогенных веществ, как правило, не проходит бесследно, особенно если у человека есть предрасположенность к онкологическим заболеваниям. Канцерогены могут попадать в организм с продуктами питания, например с консервантами и красителями, образуются они и при жарке пищи, копчении продуктов. Австрийский натуропат Рудольф Бройс предложил альтернативный метод профилактики и лечения онкологических заболеваний — длительное употребление соков и настоев трав. Натуротерапия доктора Бройса улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет, благотворно влияет на состав крови. Особенно эффективен этот метод на ранних стадиях рака

Выделяют девять признаков, которые могут указывать на начало развития онкологического заболевания.

1. Появление узлов или затвердений.
  2. Явные изменения сосков или родимых пятен.
  3. Постоянные расстройства кишечника и мочеиспускания.
  4. Длительная охриплость голоса и хронический кашель.
  5. Затруднение глотания (особенно у пожилых).
  6. Маточные кровотечения, нарушения месячных.
  7. Незаживающие раны.
  8. Долго не проходящие опухоли.
  9. Резкая потеря веса.
- Появление любого из этих признаков вовсе не означает, что вы заболели раком. Более вероятно, что эти изменения обусловлены други-

ми причинами. Однако если вы обнаружили у себя какой-либо из этих признаков, отнеситесь к этому серьезно и обязательно проведите профилактический курс соколения.

## О ПОЛЬЗЕ СОКОЛЕНИЯ

Я долго размышлял о том, каким должно быть лечение онкологических заболеваний. Результатом моих размышлений стал "Полный курс лечения рака" (ПК), основанный на приеме овощных соков и настоев трав. Его длительность составляет 42 дня.

У тех, кто впервые знакомился с моим ПК, возникал естественный вопрос: можно ли прожить 42 дня на одних соках? Даже многие врачи писали мне о том, что обойтись без жира и белка такое длительное время невозможно. Мой ответ был однозначным: не только возможно, но



и необходимо. В этом меня убедила моя большая практика.

Для развития новообразований, то есть их перерождения и разрастания, необходим белок. Во время соколечения поступление белка в организм извне приостанавливается: в ежедневном рационе он отсутствует. Но так как организм не может существовать без этого вещества, обедненная белком кровь начинает пожирать все избыточное — разрастания, скопления шлаков, опухоли. Это настоящая операция без скальпеля.

Вторая причина действенности этого метода заключается в минеральном богатстве растительных соков. Доказано, что при онкологических заболеваниях в клетках нарушается минеральный обмен. Богатые минеральными веществами растительные соки, благотворно влияя на обмен, могут компенсировать его нарушения.

Кроме того, во время соколечения чрезвычайно важно, чтобы в организме не накапливались побочные продукты его жизнедеятельности, вызывая отравление. Нормальная деятельность органов выделения поддерживается с помощью комбинации травяных настоев: герань стимулирует почки и выводит вредные вещества, шалфей оказывает противовоспалительное действие, а календула восстанавливает нарушенное клеточное дыхание. Таким образом, лечение соками нужно рассматривать с этих трех сторон.

### ПОЛНЫЙ КУРС ЛЕЧЕНИЯ

В течение лечебного курса употребляют только свежеприготовленные соки и настои трав (шалфея, герани, календулы).

### Лечебный сок

В качестве основы лечебной смеси соков я выбрал сок свеклы. Этот сок весьма эффективен при раке. Однако на одном свекольном соке не проживешь. Поэтому я добавил в смесь морковный сок из-за содержащегося в нем каротина, сок корнеплодов сельдерея — из-за фосфора, являющегося жизненно необходимым элементом, а также сок редьки и картофельный сок — для улучшения функции печени.

Для приготовления лечебной смеси надо взять 3 части красной свеклы, по 1 части моркови и корня сельдерея, немного редьки и небольшую, величиной с куриное яйцо, картофелину. На 300 г свеклы, например, потребуется по 100 г моркови и сельдерея и около 30 г редьки. Картофель включать в овощную смесь необязательно, однако при раке печени он очень нужен.

Овощи надо пропустить через соковыжималку, полученный сок процедить через тонкое чайное ситечко или через материю, чтобы окончательно очистить его от волокон, которые, во-первых, плохо усваиваются, а во-вторых, служат питанием для раковой опухоли.

Количество выпиваемой во время лечения смеси соков регулируется чувством голода, но оно не должно превышать пол-литра в день. Причем чем меньше сока выпьете, тем лучше. Минимальное количество, которое необходимо для поддержания сил, — от  $\frac{1}{8}$  до  $\frac{1}{4}$  л в день.

Чтобы привыкнуть к смеси, ее можно начать пить за несколько дней до начала лечения по четверти литра в день.



## Настои и отвары

### Отвар шалфея

1-2 ч. ложки травы заливают  $1/2$  л воды и кипятят 3 минуты, чтобы испарились эфирные масла и в раствор вышли важные ферменты, жизненно необходимые для желез, спинного мозга и межпозвоночных хрящей.

После трехминутного кипячения отвар шалфея процеживают и добавляют в него зверобой продырявленный, мяту перечную, Melissa. Все это настаивается еще 10 минут.

### Почечный чай

Я рекомендую такой сбор: полевой хвощ — 15 г, крапива — 10 г (лучше весенняя), спорыш — 8 г, зверобой — 6 г. Этого количества хватает примерно на три недели.

Щепотку сбора заливают чашкой горячей воды и настаивают 10 минут, затем процеживают. Отцеженный остаток сбора повторно заливают 2 чашками горячей воды и кипятят 10 минут, затем процеживают и смешивают с полученным ранее настоем.

Почечный чай пьют холодным по чашке утром (натощак), перед обедом и вечером перед сном в течение трех недель. Затем необходимо сделать трехнедельный перерыв.

### Настой красной герани

Половину столовой ложки мелко нарезанных листьев настаивают 10 минут в чашке горячей воды. Эту дозу выпивают в течение дня мелкими глотками. Настой герани можно пить при всех видах рака.

Из всех настоев самым действенным я считаю настой шалфея. Это прекрасное лечебное и профилактическое средство. Его можно пить всю жизнь.

Почечный чай полезно пить при любых заболеваниях, в особенности при воспалительных процессах и перед операциями. В качестве профилактики можно проводить 3-4 раза в год трехнедельные курсы оздоровления почечным чаем с обязательным перерывом между курсами.

Наряду с моим почечным чаем можно использовать также обычный урологический или почечный сбор, но готовить настой следует только по моему рецепту.

### КАК ПРОВОДИТЬ ЛЕЧЕНИЕ

Тот, кто правильно проводит курс лечения, теряет в весе немного. Проводить его надо так. Рано утром медленно выпивают полчашки холодного почечного чая. Через полчаса-час — 1-2 чашки теплого настоя шалфея со зверобоем, перечной мятой и Melissa. Еще через час — маленький глоток овощного сока, предварительно подержав его во рту. Через 15-30 минут делают еще глоток сока. В первой половине дня можно сделать 10-15 глотков сока. Но пить сок надо только тогда, когда есть желание. Если такого желания не возникает, пить сок не следует. В промежутках между приемами сока пьют настой шалфея, однако теперь его надо пить холодным и столько, сколько хочется. Кстати, все настои во время сокотечения пьют без сахара. В середине дня и вечером перед отходом ко сну опять выпивают половину чашки почечного чая. Во второй половине дня требуется, как правило, лишь маленький глоток сока.

**Помните: нельзя пить один овощной сок!** Его можно употреблять лишь вместе с перечисленными настоями трав, причем пить его



следует по глотку, предварительно подержав во рту, чтобы насытить слюной и тем самым облегчить работу пищеварительных органов.

Совершенно необходимо также выпивать в течение дня одну чашку холодного настоя герани.

В течение курса лечения постельный режим соблюдать не нужно. Напротив, следует, по возможности, работать, чтобы отвлекаться от мыслей о еде и болезни.

В результате соколечения кровеносная система становится настолько активной, что все более или менее пригодное для питания целиком впитывается из кишечника. Поэтому может случиться, что несколько дней стула не будет. Никакими неприятностями это вам не грозит, но следить за своевременным очищением кишечника нужно.

Если запоры причиняют вам беспокойство, можно делать клизмы с ромашковым настоем, или пить легкий слабительный чай, или ввести в прямую кишку немного твердого масла.

Наряду с почечным и шалфейным чаем при некоторых видах рака необходимо дополнительно пить настои других трав.

При опухоли мозга. Пить холодный настой мелиссы (золотой, или лимонной, или их смесь) — одну-две чашки в течение дня. Настаивать щепотку травы в чашке горячей воды 10 минут.

При раке груди, яичников и матки. Пить холодный настой смеси манжетки с желтой и белой ясноткой — одну чашку в течение дня. Щепотку манжетки с добавлением маленькой щепотки яснотки настаивают в чашке горячей воды 10 минут.

При раке нёба, губы, языка, миндалин и гортани. Рекомендуются от-

вар бедренца. Для приготовления отвара чайную ложку корня бедренца заливают стаканом воды и кипятят 3 минуты.

Этот отвар пьют в течение всего курса лечения, то есть 42 дня. Делают это так. Берут в рот столовую ложку отвара и полощут им рот или горло, а затем выплевывают. Со второй ложкой настоя поступают таким же образом. Третьей столовой ложкой отвара также полощут рот или горло, но после полоскания отвар не выплевывают, а проглатывают. В течение дня эту процедуру надо делать несколько раз, желательно почаще.

При раке кожи. При величине пораженного места от  $1/2$  до 1 см в поперечнике его смазывают несколько раз в день свежим соком чистотела. При большей площади поражения соком смазывают лишь самый край больного участка и кожу вокруг него. Зимой вместо сока можно использовать настой чистотела. Для приготовления настоя щепотку чистотела заливают чашкой горячей воды и настаивают 10 минут. Употребляют настой чуть теплым. Предупреждаю: ни в коем случае нельзя допускать, чтобы сок или отвар чистотела попал на открытую рану!

При саркоме кости, раке и туберкулезе легких. Пить настой смеси подорожника большого и ланцетовидного, медуницы, будры, коровяка с добавлением фенхеля. Смесь трав настаивают в горячей воде 10 минут. Из приведенных трав не обязательно все должны присутствовать в сборе. Этот настой можно пить без ограничения: чем больше — тем лучше. При туберкулезе легких следует дополнительно принимать по 1 ч. ложке семян подорожника в день, запивая их водой или травяным настоем.



При раке печени. Пить холодный или теплый отвар картофельной кожуры — 2 чашки в течение дня. Для приготовления отвара пригоршню сырой картофельной кожуры кипятить в 2 стаканах воды 2-4 минуты. Если вам понравится этот отвар, значит, печень в нем нуждается. Если же его вкус вам неприятен, тогда пить его не надо.

При раке печени полезно делать компрессы из листьев капусты. Делается он следующим образом. Три капустных листа промывают в теплой воде (лучше всего брать верхние листья). Затем их мнут скалкой, чтобы стали мягкими и дали сок. Шерстяное одеяло складывают таким образом, чтобы его ширина была около 50 сантиметров. На него кладут кусок холщовой материи шириной 25-30 см, а поверх него — еще один, с раздавленными капустными листьями: два листа рядом и один сверху. Внутренняя сторона листьев вместе с материей прикладывается к печени, а затем все это крепко обматывается холщовым полотном и поверх него шерстяным одеялом. Компресс надо хорошо закрепить, так как его оставляют на всю ночь. Утром компресс снимают, кожу под ним моют теплой водой, насухо вытирают и смазывают 1-2 ч. ложками подогретого масла — проложками оливкового или оливкового, смешанного с маслом зверобоя, а затем на несколько минут укутывают теплой тканью.

При раке желудка. Пить холодный настой полыни или золототысячника — одну чашку в течение дня. Маленькую щепотку травы настаивать в стакане горячей воды только 3 секунды.

При раке селезенки и поджелудочной железы. Пить настой полыни

— по чашке в день. Первые 5-6 дней маленькую щепотку полыни настаивать в горячей воде 10 секунд. А затем не больше 3 секунд.

При раке простаты и раке яичников. Пить холодный настой мелкоцветного кипрея — 2 чашки в течение дня. Щепотку травы настаивают в чашке горячей воды 10 минут.

### Дополнительные рекомендации

При тяжелых злокачественных заболеваниях лучше самому готовить соки из экологически чистых овощей.

Не пейте соки или настои против желания. Лучше один день обойтись без них.

Во время лечения можно съедать 1-2 тарелки лукового супа. Именно супа, а не лука. Я советовал это тем, кому было трудно выдерживать соколечение из-за слабости. Если же в супе нет потребности, тогда можно или совсем обойтись без него, или только в середине дня съедать одну тарелку.

Так как луковый суп идет на пользу здоровью, я советую его всем больным раком. Таким образом, во время проведения ПК больной не будет страдать ни от жажды, ни от голода.

Приготовление лукового супа. Луковицу размером с лимон вместе с наружной коричневой кожурой мелко порезать, потушить на растительном масле до золотистого цвета. Затем добавить пол-литра холодной воды и варить до тех пор, пока лук как следует не разварится. Потом добавить любой овощной бульон и хорошо перемешать, после чего бульон процедить. Употреблять можно только прозрачный суп без лука.

Обращаю особое внимание на



то, что при раке печени и раке желчного пузыря нельзя съедать тарелку лукового супа за один раз. Лучше всего каждый час есть примерно по 10 ст. ложек.

Для поддержания сердечной деятельности следует принимать с утра от 20 до 40 капель (в зависимости от веса) настойки боярышника.

Диабетики, больные раком, должны продолжать принимать инсулин.

В промежутках между приемами лечебной смеси соков можно пить фруктовые соки — апельсиновый, грейпфрутовый, сок черной смородины, черешни, но опять-таки маленькими порциями в течение дня или смешивая их с настоями трав для улучшения вкуса. Нельзя смешивать фруктовые соки с овощными.

Следите за своим состоянием. Например, определите, когда вы лучше переносите овощной сок — в первой половине дня или во второй — и старайтесь пить сок в то время суток, когда он усваивается лучше всего.

Обращаю внимание на то, что во время химио- и радиотерапии применение ПК неэффективно.

Сразу после операции проводить ПК не следует. Нужно подождать от двух до пяти месяцев, пока организм не окрепнет. В этот период я бы порекомендовал принимать от  $\frac{1}{6}$  до  $\frac{1}{8}$  л овощного сока в день. Есть надо преимущественно слизистые и овощные супы, овощи, иногда можно съесть немного курицы или телятины.

Курение противопоказано всем больным. Если вы не смогли отказаться от этой вредной привычки, сделайте это сейчас, иначе соколение вам не поможет.

**С**оздать препарат, который может быть использован при лечении онкологических заболеваний, — задача чрезвычайно сложная. Далеко не каждая страна в состоянии самостоятельно решать такие задачи. Ученым Казахстана недавно удалось получить новый препарат для лечения злокачественных опухолей — арглабин.

Мы уже знакомили читателей с этим противоопухолевым средством ("Будь здоров!" № 9, 2001 г.). Теперь предлагаем вашему вниманию публикацию об арглабине, любезно предоставленную нам редакцией журнала "Вместе против рака", с которой мы тесно сотрудничаем. Полный текст статьи можно прочесть в № 3-4 этого журнала за 2001 год, который, как и предыдущие номера, есть в нашей редакции.

Арглабин (Arglabinum) представляет собой биологически активное соединение, выделенное из растущего в центральном Казахстане растения — полыни гладкой (*Artemisia glabella* Kar. et Kir.). Он выпускается фармпроизводством Института фитохимии Министерства образования и науки Республики Казахстан. А его фармакологические свойства были изучены в лаборатории экспериментальной химиотерапии Казахского НИИ онкологии и радиологии. В экспериментальных исследованиях было установлено, что препарат обладает иммуномодулирующими (усиливающими иммунитет) свойствами и уменьшает риск появления метастазов. При применении арглабина было обнаружено усиление эффекта лучевой терапии.

В период с 1994 по 1999 год арглабин прошел три фазы клиничес-

Б.И.М.  
наук, Г.  
К.Ж.Л.  
наук, П.

ре

ких испы  
научно-и  
тута онко  
гандинск  
ском цен  
спансере

Резуль

ческих ис  
зали, что  
сичность  
го действ  
вает угне  
ветворени

Во вто

пытаний и  
бина на т  
цесса у 7  
онкологич  
(первичны  
ной желез  
Положите  
лен у 44,4%

В треть

пытаний у  
ми же лок  
они получа  
личных ком  
химиопр  
ных бы  
ресси  
опухс  
опухс  
Су  
эффе  
нии са



Б.И.Малюченко, кандидат медицинских наук, главный врач Карагандинского онкоцентра,  
К.Ж.Мусулманбеков, доктор медицинских наук, профессор

АНТИРАК

# АРГЛАБИН: результаты исследований

ких испытаний в клинике Казахского научно-исследовательского института онкологии и радиологии, Карагандинском областном онкологическом центре и Актюбинском онкодиспансере.

Результаты первой фазы клинических испытаний препарата показали, что арглабин не обладает токсичностью и не проявляет побочного действия, в том числе не оказывает угнетающего действия на кроветворение и иммунную систему.

Во второй фазе клинических испытаний изучалось действие арглабина на течение опухолевого процесса у 72 больных с различными онкологическими заболеваниями (первичный рак печени, рак молочной железы, рак легких и яичников). Положительный эффект был выявлен у 44,4% больных.

В третьей фазе клинических испытаний участвовали больные с теми же локализациями опухоли. Но они получали арглабин уже в различных комбинациях с известными химиопрепаратами. У 46,6% больных была достигнута частичная регрессия, то есть уменьшение объема опухоли, а у 53,3% больных рост опухоли был остановлен.

Субъективный терапевтический эффект, заключающийся в улучшении самочувствия, был зарегистри-

рован у всех больных, получавших лечение препаратом арглабин.

Испытания также показали, что применение только одного арглабина при раке легкого вызывает стабилизацию процесса у 87,6% больных, а его использование в комбинации с другими противоопухолевыми препаратами во всех случаях тормозит опухолевый процесс.

На основании результатов клинических испытаний Фармакологический комитет Республики Казахстан в 1999 году разрешил применение арглабина в качестве средства предупреждения рецидивов и метастазов у онкологических больных, получавших специальное противоопухолевое лечение.

Адрес Института фитохимии Министерства образования и науки РК:  
Казахстан, г. Караганда, ул. Ержанова, а/я 19

☎ (3212) 75-03-63

От редакции журнала "Вместе против рака".

Препарат арглабин зарегистрирован в Республике Казахстан. Чтобы получить разрешение на применение в России, ему предстоит пройти все необходимые этапы изучения в соответствии с законодательством Российской Федерации.



# ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ЗДОРОВЬЕ?

Прошло восемь лет с тех пор, как академик Амосов начал свой уникальный эксперимент по преодолению старости. В мире за это время многое изменилось. Россия перенесла две войны, финансовый кризис, смену правительства... Наступил новый век, жизнь в котором кажется нам стремительной и непредсказуемой. Очень немного констант осталось в этом безумном мире. Очень немногих тех, кому по-прежнему можно верить, на кого есть смысл ориентироваться. Николай Михайлович — один из таких людей. Сегодня, как и восемь лет назад, он не устает напоминать нам, что мораль, политика и культура напрямую зависят от биологического устройства человека. Миром правят ин-



Фото Лява Шерстеникова

Н.М.АМОСОВ, С.Б.ШЕНКМАН



стинкты и нервные реакции, заложенные в нас природой...

Это постоянство вовсе не означает отставания от времени. Амосов смотрит на вещи честно и даже беспощадно. Так же относится и к себе. Концепция его в двух словах такова: старайся сделать больше, чем можешь, и тогда сделаешь хоть что-то. Если же планку занижить, не сделаешь вообще ничего...

Каждый день — как часы — Амосов выполняет 2500 движений, бегает, неуклонно следует собственному режиму ограничений и нагрузок. Эти нагрузки под силу далеко не каждому молодому и здоровому человеку. Но у Амосова — железная воля...

Восемьдесят восемь лет исполнилось академику. Сам он не считает этот возраст преклонным и не собирается отходить от активной деятельности. Наоборот: чем дальше, тем больше возникает у Амосова соображений по самым разным вопросам: от медицины — до политики и культуры. Пять лет назад издательство "Будь здоров!" выпустило амосовскую книгу "Преодоление

старости". Эта книга явилась своеобразным итогом многолетнего общения Амосова со Стивом Шенкманом, основателем нашего журнала. Еще в 70-е Шенкман проявил интерес к взглядам Амосова на здоровье и двигательную активность. Делал с ним многочисленные интервью, организовывал радио- и телеэфиры. Обоим казалось, что человек не до конца реализует данные ему природой возможности. Обоим хотелось изменить ситуацию. В 90-х Шенкман создал журнал "Будь здоров!". А Амосов начал эксперимент по преодолению старости и написал об этом несколько книг. За тридцать лет их знакомства проблема не утратила актуальности.

Смерть Стива Шенкмана в сентябре прошлого года потрясла всегда спокойного, уравновешенного Амосова. Он пытается сформулировать свое главное впечатление от этого человека:

— Со Стивом Борисовичем мы были настроены на одну и ту же волну. Его, как и меня, интересовали прежде всего люди, а не абстрактные вопросы оздоровления. Он не

## СТИВ ШЕНКМАН О НИКОЛАЕ АМОСОВЕ

Мне повезло: много лет общаюсь с Николаем Михайловичем Амосовым. Общение это давно уже перешло рамки профессиональных контактов. Былая в Киеве, я непременно захожу к нему домой, он, попадая в Москву, госпитит у меня. Несмотря на большую разницу в возрасте, нас связывают доверительные дружеские отношения. Есть вещи, которые я могу сказать лишь ему, и он, кажется, склонен делиться кое-чем лишь со мной.

Мой интерес к Амосову сформировался после первых же его выступлений о здоровье человека. Трескотню официальной пропаганды с неизменной благодарностью партии за заботу о народе сменили честные амосовские слова о копейках, которые выделяются на медицину, о невысокой компетенции медиков, о нежелании людей заниматься собственным здоровьем.

Мне, кажется, Амосов умеет все. Философия, социология, политология — здесь он профессионал высшего класса. Его перу принадлежат несколь-



считал здоровье самоценным и самодостаточным. Зачем человеку физкультура? Чтобы не мучиться от болезней. Но это задача минимум. А максимум — стимулировать свою деятельность, быть счастливым, помогать окружающим, пытаться что-то понять в этой жизни...

Амосов и сам так думает. В отличие от многих энтузиастов здорового образа жизни, он не просто занимается физкультурой, но и рефлекситирует на эту тему. Анализирует свое состояние, ставит далекие цели. Стремится осознать свою работу, так сказать, в мировом масштабе...

Когда я приехал к Амосову, он заканчивал отчет об очередном этапе эксперимента. Академик почти не изменился с нашей последней встречи: сухоощавая фигура, внимательный взгляд, минимум экспрессии. Поздоровавшись со мной, он вышел из-за компьютера.

— **Что нового, Николай Михайлович?**

— Главная новость — это то, что эксперимент продолжается. Живу активной жизнью, постоянно работаю, за эти восемь лет написал не-

сколько книг. Последняя из них — “Энциклопедия Амосова”. Недавно слег с радикулитом, но через три дня поднялся и возобновил упражнения. А в прошлом году поставили мне новый кардиостимулятор. Операция прошла нормально; и в клинике я ночевал всего одну ночь. На следующий же день начал делать гимнастику, бегать. А когда сняли швы, бег и гимнастику с гантелями восстановил в полном объеме. Но победить старость пока что не удастся: пошатывает меня, по лестнице плохо хожу, хуже слышу. Однако умственная работоспособность сохраняется.

— **Извините, что говорю о возрасте, но в ваши годы многие смотрят на себя как на отработанный материал. Заниженная самооценка свойственна старости. Как вы считаете, физические нагрузки повышают самооценку?**

— Разумеется, и этот стимул — один из главных. Преодоление собственной слабости вызывает уважение к себе: вот ведь не мог, а сделал. Но лично у меня были и другие причины. Когда часами стоишь за опе-

---

ко книг, в том числе художественных, и даже научная фантастика (над этим он сейчас посмеивается).

В годы перестройки втянулся в политическую орбиту — легко одолев опытных соперников, стал депутатом. А до того своих диссидентских взглядов особо не прятал. Я был на выступлении Амосова в московском Доме ученых, где он сказал почти все, что думал о советской медицине и общественном устройстве. Было это в середине семидесятых, в самое глухое безвременье. На следующий вечер это выступление прозвучало по “Голосу Америки” (лихо работали ребята!). Конечно, он был головной болью для начальства — единственный в стране беспартийный директор института, человек независимых взглядов, но всемирно известен и популярен невероятно.

В своем Институте сердечно-сосудистой хирургии он директорствовал бесплатно, а зарплату получал в Институте кибернетики. Его тема — искусственный интеллект, построение социальных моделей. Возможно, еще какие-то достаточно сложные для меня материи. Извините, плохо разбираюсь.



рациональным столом, накапливается чудовищная усталость, болят ноги и спина. Я хотел оперировать как можно дольше, а для этого надо заниматься собой, не пускать дело на самотек. Так что мной руководил трезвый расчет, хотя спортивный момент тут, конечно, тоже присутствовал. Ведь это мой организм, и я должен его полностью контролировать. Если он выходит из-под контроля, значит, я слаб, непригоден к жизни и не могу себя уважать. Второй, не менее важный стимул: возникла концепция, в которой я был настолько уверен, что решил проверить ее на себе, на собственном опыте.

— И что показал опыт?

— Я получил неожиданный результат. Выяснилось, что нагрузки стимулируют психическую жизнь, повышают тонус. И если б не эксперимент, я не смог бы за эти восемь лет написать столько книжек. Сейчас, когда я перестал оперировать, непосредственно для работы физические силы мне не нужны. Здоровье для меня — средство, чтобы размышлять и писать.

— Говорят, что здоровье само-

ценно для больного человека. Но этот стимул не действует на здоровых. Большинство начинает заниматься собой лишь тогда, когда возникают проблемы. Тут уж и выхода никакого не остается, жизнь заставляет. А какие могут быть стимулы у молодых здоровых ребят?

— Для молодого человека главный стимул — быть красивым, здоровым и нравиться девочкам. Резюмируем: здоровье для удовольствия и самоутверждения. Есть еще категория ребят, для которых хорошая форма является средством престижа. В России таких немного, а вот, например, в Америке и Германии школьники и студенты поголовно занимаются спортом. Причем не формально, не для оценки. Это часть их образа жизни. Дело тут не столько в системе образования, сколько в общественных приоритетах. Общество диктует: быть здоровым — почетно, больным — стыдно. У нас таких приоритетов, к сожалению, нет, нет такой традиции: быть активным, заниматься собой.

— С традициями, и не только

У академика — золотые руки. Прекрасно плотничает, мастерит. В молодые годы сконструировал самолет. Тогда он еще не выбрал профессию.

В моем представлении главная заслуга Амосова в том, что он внес огромный вклад в популяризацию двигательной активности, физических упражнений, здорового образа жизни. Другие корифеи медицины либо царственно не замечали столь низменных понятий, либо отделялись банальностями, после которых о физкультуре становилось противно даже думать.

Сам Николай Михайлович главным делом считает, конечно, хирургию. Когда-то во фронтовом госпитале он делал любые операции. Последние лет тридцать специализировался на сердечной хирургии, а в ней — на вшивании искусственных клапанов. Он сделал более пяти тысяч таких операций — единственное, чем откровенно гордится.

Сколько светлых умов во все века бились над проблемой продления жизни, преодоления старческой немощи! Амосов нашел свою, никем еще не хожженную тропу. К мысли о преодолении старости с помощью больших физиче-



оздоровительными, сейчас вообще происходит нечто странное. От старых мы вроде бы отказались, новых не появилось...

— Это естественно. Ведь произошла смена общественных отношений, слом ценностей. Предыдущие поколения жили в четкой системе координат. У этой системы чудовищное количество недостатков. Но она была очень ясной, устойчивой. В конце восьмидесятых выяснилось, что эти убеждения ошибочны, что это блажь, ерунда. Десять процентов разбогатели и стали убеждать нас, что капитализм — это рай. Почему мы должны им верить? Капитализм совершенно не вписывается в наши прежние ценности, кажется нам чуждым. Нас бросили в воду. Выплывем — хорошо, а если нет? Люди потерялись, стало не во что верить. Советская власть не научила нас работать по-настоящему и самим отвечать за свое благополучие. Прежняя жизнь не стимулировала людей к труду. Она обеспечивала минимальный комфорт и приучала к безделью и расслабленности.

— Многие из-за этого чувствуют себя теперь брошенными и несчастными. Но любое безвре-

мение рано или поздно кончается. Какие у нас перспективы?

— Пройдет время, и ценности сформируются. Ведь человек адаптируется практически к любой ситуации. Главное уяснить, что время идеализма прошло. Капитализм идеализма не предусматривает. Стремление к благополучию и комфорту заложено в нашей природе. Но возможности, даже чисто физические, распределены очень неравномерно. Разброс возможностей — и есть причина неравенства. В нем нет ничего дурного. Человек, которого природа одарила силой, интеллектом, трудоспособностью, получает от жизни больше. Такова идеология капитализма, она вполне физиологична. Справедливо, когда сильный и трудолюбивый живет лучше, чем ленивый и слабый. Это расслоение дает почву для зависти и комплексов неполноценности, но существуют механизмы, которые предотвращают конфронтацию разных социальных слоев: спонсорство и иные институты, оказывающие помощь тем, кто сам не может обеспечить себе достойную жизнь. Благотворительность, существующая у нас сейчас, — пародия на благотворительность. Настоящий ее расцвет впереди.

— **Переходный период** —

ских нагрузок Николай Михайлович пришел путем теоретических выкладок. Возможно, другим специалистам тоже приходило в голову нечто подобное. Но это нечто представлялось им нереальным, поскольку у них не было собственного опыта таких нагрузок. У Амосова этот опыт, к счастью, был. Ему осталось лишь вычислить физическую нагрузку, необходимую для преодоления старческих проявлений, и начать уверенно реализовывать эту программу.

Журнал "Будь здоров!" с самого начала амосовского эксперимента подробно сообщал о нем. Как долго академик Амосов сможет противостоять старости? Ответ на этот вопрос будет иметь значение для каждого человека, независимо от его возраста.

Ведь то, что сегодня делает один, завтра окажется доступным многим, очень многим. Так хочется, чтобы старость отступила!



страшная вещь. Он, как танк, прошелся по живым людям. И первыми жертвами оказались пенсионеры...

— Что тут можно сказать? Бедность, ущемленность, ностальгия — неизбежные факторы. Пенсии вряд ли увеличатся принципиально, новая идеология будет сформирована нескоро, да пенсионеры ее и не примут. Впереди у всех нас тяжелый период бедности. Надежды, конечно, слабые, но многое зависит от того, в чьи руки попадает страна. Если в правительстве окажутся честные, трезвомыслящие люди, дело постепенно пойдет.

— У переходного периода есть и плюсы: он выявляет скрытый потенциал человека. Ведь природа дала нам резервы сил, позволяющие выносить лишения и перегрузки. Но в режиме наибольшего благоприятствования эти резервы применения не находят. Когда общество не испытывает материальных проблем, исчезают стимулы вообще что-то делать.

— Наше благосостояние повышается так медленно, что ближайшим поколениям отсутствие стимулов явно не грозит. И не нужно специально выискивать, что бы еще преодолеть, где бы применить свои силы. Сил у большинства с трудом хватает на то, чтобы просто выжить. Это и есть переходный период. Уродливый гибрид из старого и нового строя. Мы взяли худшее, что было в капитализме и социализме. И получили капитализм с социалистическим лицом, бандитский капи-

тализм, помноженный на отсутствие морали. Неравенство допускается, но распределение благ идет по волчьим, бандитским законам. Западное общество потому и называется цивилизованным, что совмещает биологические законы со строгим

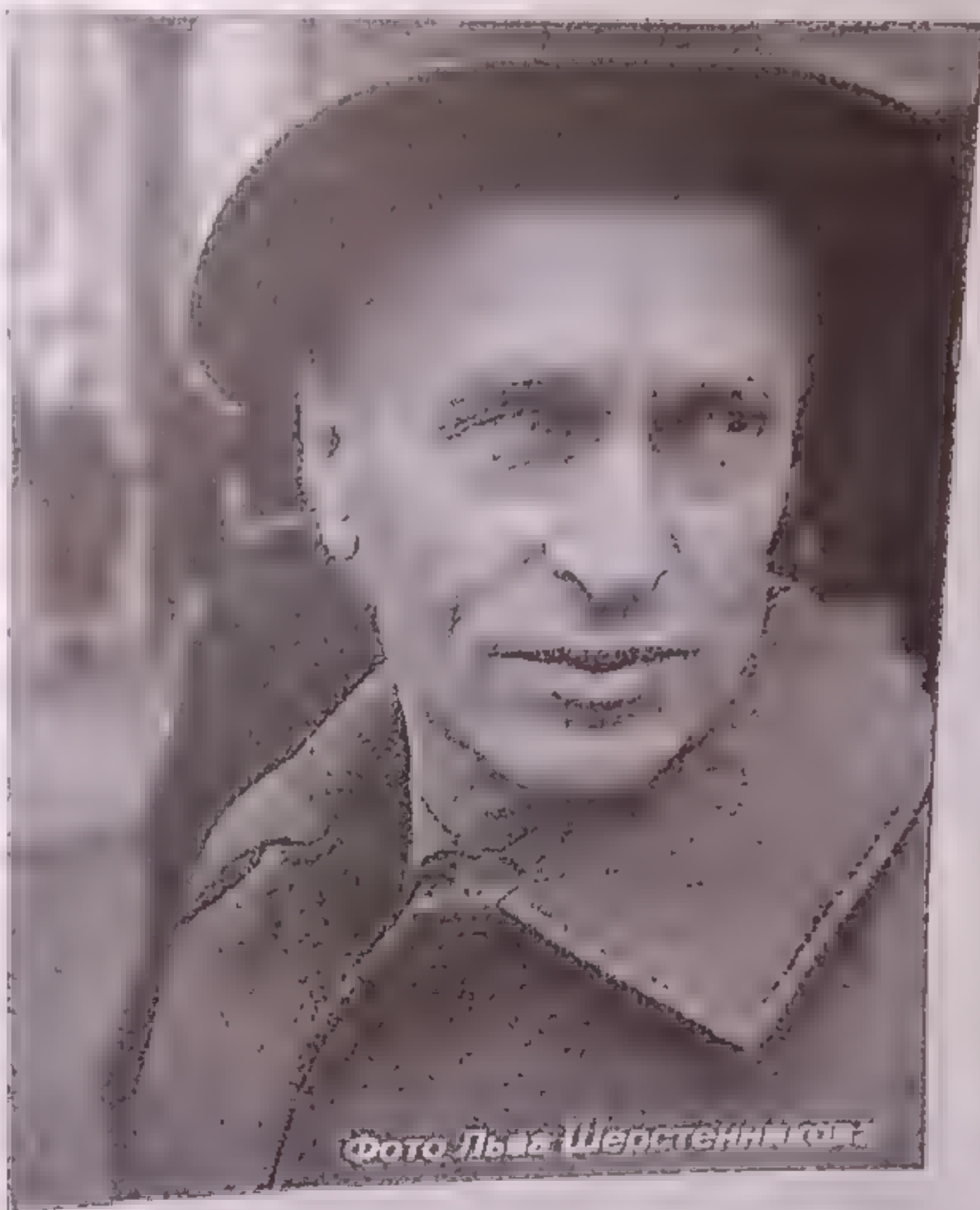


Фото Льва Шерстенина

общественным договором и принципами гуманизма.

— Ну, с гуманизмом там тоже не все в порядке, если судить по последним терактам, бомбежкам Югославии, войне в Афганистане. И общественный договор нарушается, и военные не сидят без работы.

— Проблему терроризма, я считаю, можно решить. Но тут главной силой выступает не Россия, а США. Америка борется за свои ценности и свое выживание. А мы, к сожалению, еще не построили общество, которое хочется защищать. Террор, кстати, к исламу отношения не имеет. Ведь большинство мусульман не



поддерживают Бен Ладена и его людей. Источник экстремизма — элементарная зависть одного социального слоя к другому. Чисто биологический механизм.

— **Человек, с этой точки зрения, — очень приземленное существо. И запросы у него какие-то скучные: банковский счет, высокооплачиваемая работа, комфортабельное жилище... Это что, средоточие жизни? Если да, то тоскливо жить в таком обществе.**

— Материальная обеспеченность, естественно, не самоцель. Благополучие — основа, на которой произрастают идеалы гражданского общества: демократия, гуманизм, справедливость, внимание к страстям человеческим. А ведь это идеалы, которыми жили мыслящие люди все годы советской власти. Стереотипного капитализма, которым нас пугали, давно уже не существует. Там важен не культ наживы, а поддержание хрупких связей между всеми членами общества. На первый план выходят социальное обеспечение, этническое равновесие, технический прогресс, общий культурный уровень. Это близкие и понятные нам вещи, возражений они вызвать не могут.

— **Вернемся к разговору о здоровье. Оно, как мы видим, тоже стало предметом бизнеса. Появилась целая инфраструктура спортивных залов и фитнес-центров для обеспеченных граждан. Здоровый образ жизни пропагандируют дорогие, глянцевого издания. Значит ли это, что здоровье теперь не всем по карману?**

— Не надо принимать всерьез рекламную шумиху вокруг фитнеса и его аксессуаров. Ведь мы знаем, что для занятий физкультурой

спортзалы необязательны. Достаточно желания, соответствующего настроения. Важно другое: в обществе меняются ценности. Еще немного — и здоровье станет престижным. Я рассчитываю, что фитнес распространится среди богатых, потом среди менее богатых, среди среднего класса и так далее. Это вполне возможная ситуация. Лет через десять-пятнадцать такое может произойти. Мода, в конечном счете, более сильный стимул, чем коллективизм. Конкуренция, соревновательный дух — это вещи, не выдуманные пропагандой, а заложенные в нас природой. Похоже, только мода способна отучить нас от лени и пассивного самосозерцания...

Я приехал к Амосову с простым, в сущности, банальным вопросом. Мне хотелось знать, зачем человеку здоровье. В голове у меня некстати вертелась фраза из записных книжек Ильфа: "Сосед мой был молодой, здоровый, жизнерадостный идиот". Этот персонаж Ильфа дискредитирует идеи Амосова. Ведь Николай Михайлович — ученый, философ, настоящий интеллигент. Он трезво и беспоощадно смотрит на мир и самого себя. А отсюда далеко до жизнерадостного идиотизма. И как будто в доказательство того, что здоровье не самоценно, разговор наш все время перескакивал на, казалось бы, посторонние темы: политику, экономику, судьбы России и мира. Я подумал: здоровье нужно, чтоб дожить до восьмидесяти восьми лет не существом, сломленным старостью и болезнями, а человеком ясно мыслящим, отвечающим за себя и понимающим свое место в жизни.

Так академик Амосов ответил на мой вопрос.



# Коэффициент эрудиции

1. Какой русский царь ввел в обращение в финской столице Хельсинки национальную валюту, за что ему был установлен там памятник?  
А. Александр I. В. Александр II. С. Александр III. D. Николай II.
2. Как называлась первая русская рукописная газета?  
А. Ведомости. В. Былины. С. Куранты. D. Зерцало.
3. Какой из перечисленных гражданских чинов в России был старше трех остальных?  
А. Надворный советник. В. Коллежский советник. С. Титулярный советник. D. Коллежский ассессор.
4. Кого раньше называли тунгусами?  
А. Эвенков. В. Эвенов. С. Хантов и манси. D. Якутов.
5. Какая из этих стран самая большая по численности населения?  
А. Россия. В. Пакистан. С. Бразилия. D. Индонезия.
6. Рядом с каким индийским городом находится Тадж-Махал?  
А. Дели. В. Калькутта. С. Агра. D. Аллахабад.
7. Назовите музу — покровительницу истории.  
А. Клио. В. Эрато. С. Каллиопа. D. Евтерпа.
8. Назовите художника, написавшего картину "Завтрак на траве".  
А. Дега. В. Мане. С. Ренуар. D. Моне.
9. Каким стихотворным размером написана А.С.Пушкиным "Песнь о вещем Олеге"?  
А. Дактилем. В. Амфибрахией. С. Анапестом. D. Ямбом.
10. Как звали старую графиню из романа А.С.Пушкина "Пиковая дама"?  
А. Анастасия Ивановна. В. Лизавета Ивановна. С. Анна Федоровна. D. Анна Федотовна.
11. Какой из этих женских голосов самый высокий?  
А. Альт. В. Контральто. С. Меццо-сопрано. D. Сопрано.
12. Как называется навязчивый страх — боязнь открытых пространств?  
А. Агорафобия. В. Клаустрофобия. С. Мегафобия. D. Синистрофобия.



Ответы на стр.92



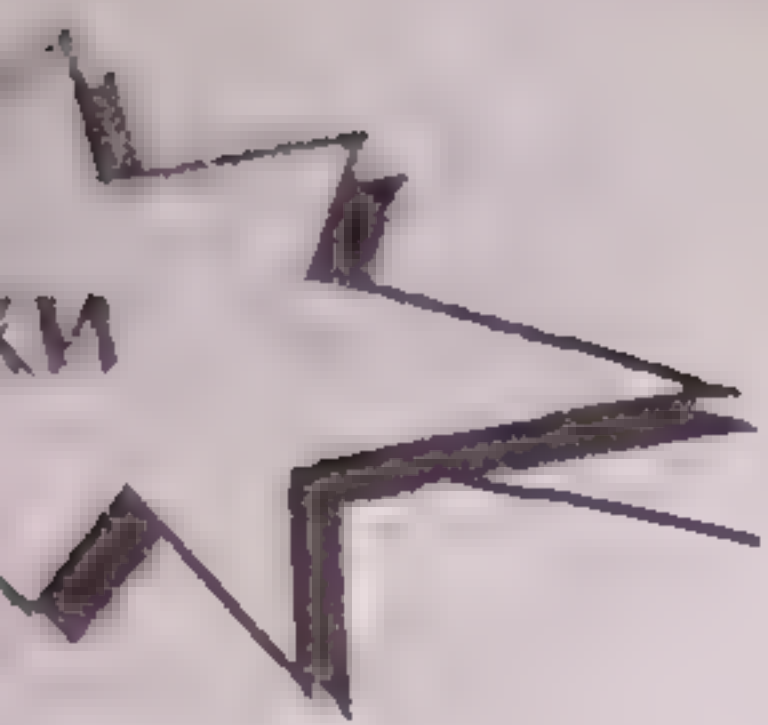
\* \* \*

Я Музу юную, бывало,  
Встречал в подлунной стороне,  
И Вдохновение летало  
С небес, незваное, ко мне;  
На все земное наводило  
Животворящий луч оно —  
И для меня в то время было  
Жизнь и Поэзия одно.

Но дарователь песнопений  
Меня давно не посещал;  
Бывалых нет в душе видений,  
И голос арфы замолчал.  
Его желанного возврата  
Дождаться ль мне когда опять?  
Или навек моя утрата  
И вечно арфе не звучать?

Но все, что от времен прекрасных,  
Когда он мне доступен был,  
Все, что от милых темных, ясных  
Минувших дней я сохранил —  
Цветы мечты уединенной  
И жизни лучшие цветы, —  
Кладу на твой алтарь священный,  
О Гений чистой красоты!





Не знаю, светлых вдохновений  
Когда воротится чреда, —  
Но ты знаком мне, чистый Гений!  
И светит мне твоя звезда!  
Пока еще ее сиянье  
Душа умеет различать:  
Не умерло очарованье!  
Былое сбудется опять.

1822-1824





Сергей Малинин

СУДЬБА

# Русский романтик Жуковский

Василия Жуковского называли образцовым придворным. Не самый лестный титул для поэта. Но этот "образцовый придворный" был смел до дерзости, заступаясь перед Николаем I за опальных Пушкина, Лермонтова, Герцена.хлопотал и за декабристов, хотя заговор осудил.

Его карьера при дворе началась с обучения русскому языку прусской принцессы Фредерики-Луизы-Шарлотты, будущей супруги Николая I. Потом стал воспитателем наследника престола — будущего императора Александра II. Имел немалое влияние на высоких особ, но в дневнике его осталась запись: "В большом свете поэт, заморская обезьяна, ventriloque (чрево вещатель. — С.М.) и тому подобные редкости стоят на одной доске, для каждой из них одинаковое, равно продолжительное и равно непостоянное внимание".

Со стороны могло показаться, что Жуковский — натура противоречивая.

Он слыл германофилом, знал и любил немецкую культуру, перевел почти всех известных немецких по-



В.А. ЖУКОВСКИЙ

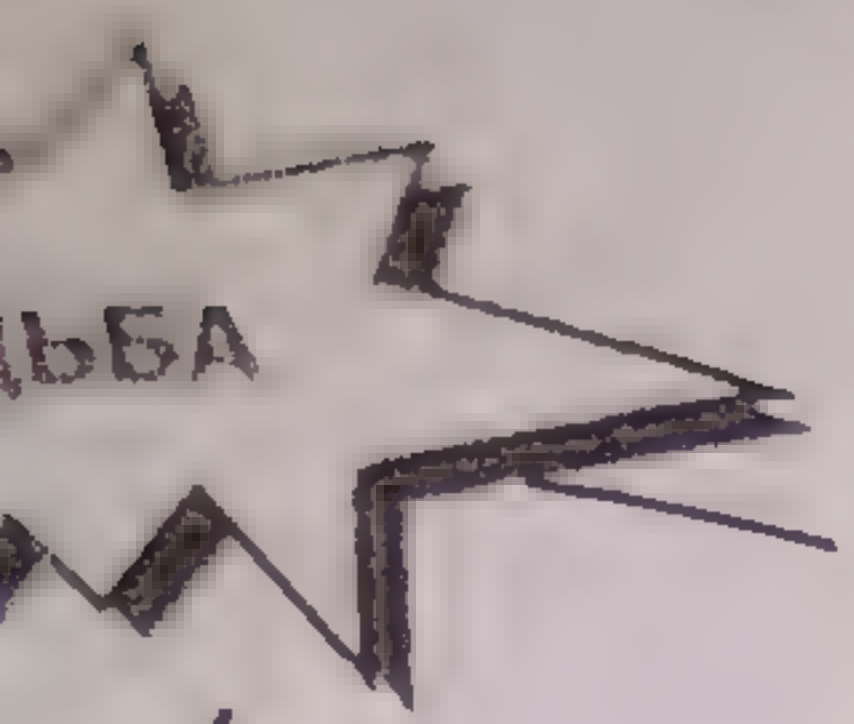
Гравюра Райта, 1833 г.

этов. Но немецкие баллады под его пером приобретали русские приметы.

Не любя все военное, будучи по характеру человеком мирным, в 1812 году в составе ополчения добровольно пошел на войну.

Типичный интроверт, погруженный в собственные переживания, он легко откликался на любую просьбу о помощи, хлопотал без устали за друзей: возил по курортам больного Батюшкова, добивался денежной помощи Гоголю, помог выкупить из крепостных Шевченко, без счета





ИЗБА



а Райта, 1833 г.

лады под его  
ские приметы.  
ное, будучи по  
м мирным, в  
полчения доб-  
йну.  
ерт, погружен-  
реживания, он  
любую просьбу  
без устали за  
ртам больного  
ся денежной  
ог выкупить из  
ко, без счета

раздавал деньги больным, бедным, сиротам...

Он умел любить и был любим, но счастливым не стал. С юности мечтая о своем доме, семейном уюте, спокойствии, всю жизнь провел в скитаниях по белу свету. "На свете много хорошего и без счастья" — таков лейтмотив его внутренней жизни.

За объяснением всех этих противоречий обратимся к характеру Жуковского, который складывался не совсем обычно для русского дворянина.

Он был незаконным сыном тульского помещика Афанасия Ивановича Бунина и пленной турчанки Сальхи. Несмотря на разлад в семье Буниных, его полюбили все — и смирившаяся со своим унижительным положением супруга любвеобильного Афанасия Бунина, и дочери его, принявшие Васеньку как родного брата. Ему дали хорошее образование, выделили немалую долю наследства. Он мог бы стать типичным русским помещиком, но не стал: не было в нем ни кичливости аристократа, ни высокомерия барина. Естественный демократизм достался ему как следствие двойственного положения: вроде бы признан в дворянской семье своим, но фамилия и отчество чужие, не отцовские (отцовство приписали Андрею Жуковскому, который был приживалом в доме Буниных). Все это в большой мере определило характер Василия Андреевича.

В двенадцать лет его записали по обычаю того времени в полк. Хрупкий от природы, он, не ропща на судьбу, едет в Финляндию и шлет из полка простодушно-ребячливые письма родным. Сообщает, что он "здоров и весел", и подписывается: "Навсегда ваш послушный сын Ва-

синька". Правда, прослужил он совсем недолго — взошедший на престол Павел I отменил прием в войска малолетних.

Покорность судьбе, незлобливость и добродушие могут показаться признаками слабости. Но уже с юности, со времени учебы в Благородном пансионе при Московском университете, куда он поступил, вернувшись из полка, Василий Жуковский выработал для себя жесткие правила, которым не изменял всю жизнь. Он всегда вставал в пять утра, занимался (а позже — работал) почти весь день стоя, с перерывом лишь на многоверстные прогулки пешком, которыми тренировал слабые ноги и легкие. И не допускал никаких излишеств ни в еде, ни в отдыхе, ни в вещах. Единственная страсть — книги.

Современные психологи, говоря о характере человека, выделяют четыре основные психофизические функции: волю, физику, логику и эмоцию.

Воля Жуковского не была такой мощной и всепоглощающей, как, например, у Петра I, Наполеона или Льва Толстого. Скорее, это была тихая, неафишируемая воля, но зато упорная и цепкая. Именно она помогала Жуковскому осуществлять то, что было не под силу другим: высказывать монархам свои суждения об их долге и назначении, "призывать милость к падшим" — и добиваться результатов. Ему удавалось влиять даже на грозного Николая I.

Главная психофизическая функция Василия Жуковского — это, конечно, эмоция. Да и не могло быть по-другому у мечтательного юноши, росшего, несмотря на доброе окружение, одиноко, остро чувствуя свое особое, сложное положение.



Иерархию психофизических функций Жуковского можно представить следующим образом:

I — Эмоция

II — Воля

III — Физика

IV — Логика

Эмоциональность, мечтательность при физической слабости (III функция) доставляла много как сладких, так и горьких минут Жуковскому. Она сказывалась уже в первых стихах, робких, подражательных, но исполненных желания излить свои страдания, горечь одиночества:

Жизнь, мой друг, бездна  
Слез и страданий...  
Счастлив стократ  
Тот, кто, достигнув  
Мирного берега,  
Вечным спит сном.

Но эмоция Жуковского, тем не менее, не экзальтирована и не бессильна, вслед за ней идет воля (II функция), которая не дает ей распускаться. Нравственная сила побеждает грусть:

Тогда останутся нетленны  
Одни лишь добрые дела.

А позже, в 1800 году, совсем дидактично, программно звучат слова:

Любя добро и мудрость страстно,  
Стремясь друзьями миру быть,  
Мы живы в самом гробе будем.

Это была программа на всю жизнь, главное устремление возвышенной души. Он остро ощущал бренность жизни, его часто мучили приступы меланхолии, но всегда жило в нем сознание, что есть нечто сильнее смерти. Он был настоящим романтиком.

Многое роднило Жуковского с Пушкиным. При шестнадцатилетней разнице в возрасте они были сер-

дечными друзьями. Жуковский, посвященный в семейные трудности Пушкина, не раз помогал ему. В творческом же союзе у Жуковского была роль хоть и побежденного, но учителя, а у Пушкина — пусть и победителя, но ученика. Причем преемственность сказалась не только в той дани, которую Пушкин отдал романтизму, не только в образе Людмилы, впервые появившемся у Жуковского. Она проявила себя и буквально: всем известные слова “гений чистой красоты” за несколько лет до Пушкина написал Жуковский.

Итак, Жуковский был романтиком — не только в поэзии, но и в жизни. Ну а романтикам положено влюбляться. Что и случилось, правда не рано, но катастрофически. Не бывает у романтиков легкой любви. На свое несчастье Жуковский полюбил собственную племянницу Машу Протасову, дочь сводной сестры Екатерины Афанасьевны. Вот ее портрет, оставленный одним из современников: “Во всем существе ее, в голосе, во взгляде было нечто необъяснимо-обворожительное. В ее улыбке не было ничего ни радостного, ни грустного, а что-то покорное. С большим умом и сведениями соединяла она необыкновенную скромность и смирение... Она была как будто не от мира сего...”

Екатерина Афанасьевна вначале радовалась, что не надо нанимать своим дочерям — двенадцатилетней Маше и десятилетней Саше учителя со стороны. Рядом был братец Вася, начитанный и умный, педантичный и строгий, к тому же поэт. Кажется, лучшего учителя и не найдешь. Она и предполагать не могла, что учитель влюбится в свою ученицу.

Маша тоже росла мечтательной, романтической девушкой, многие видели в ней прообраз Татьяны Лари-



Совместное чтение стихов, прогулки по берегу Оки, волшебные летние закаты, соловьи в ивняке у воды — все было за них. Конечно, поначалу это была святая дружба:

Мой друг бесценный, будь спокойна!  
Да будущего мрак тебя не утешит!  
Душа твоя чиста! Ты счастья достойна!  
Тебя Всевышний наградит.

Но годы шли, Маша подрастала, и стихи звучали уже иначе:

Мой друг, хранитель-ангел мой,  
Оты, с которой нет сравненья,  
Люблю тебя, дышу тобой;  
Но где для страсти выраженья?

Маше уже семнадцать, Жуковскому двадцать семь. Казалось, ничто не может помешать их счастью. Гром грянул неожиданно. Состоялось бурное объяснение с Машинной матерью. Ссылаясь на близкое родство, набожная Екатерина Афанасьевна категорически заявила, что брак невозможен.

Шел 1812 год, и война заглушила на время бурю сердечную. Жуковский записывается добровольцем в Московское ополчение, участвует в Бородинском сражении. Война, правда, не увлекает поэта. Единственное следствие — поэма "Певец во стане русских воинов". Поэма случайна, не типична для Жуковского, но она принесла ему славу и открыла путь к трону. Поэт И.И.Дмитриев поднес эти стихи императрице Марии Федоровне. Стихи понравились. Императрица пожелала иметь их написанными рукою автора. Жуковский, разумеется, исполнил пожелание императрицы, приложив к поэме еще и стихотворение "Мой слабый дар царица одобряет..."

Жуковский был принят при дворе с радушием. Это был щедрый дар судьбы для юноши из глубокой провинции; к тому же рожденного плен-

ной турчанкой. Но Жуковский принял его так естественно и просто, он так открыто и искренне был расположен к высоким особам, что это сразу выделило его из толпы придворных.

П.А.Вяземский замечал по этому поводу: "Жуковский тоже Дон-Кихот в своем роде. Он помешался на душевном и говорит с душами в Аничковском дворце, где души никогда и



МАША ПРОТАСОВА

Рисунок В.А. Жуковского

не водилось... ему нужно непременно бы иметь при себе Санхо, например меня, который ворочал бы его иногда на землю и носом притыкал его к житейскому". А в письме к Жуковскому Вяземский так предостерегает друга: "В наши дни союз с царями разорван: они сами потоптали его. Я не вызываю бунтовать против них, но не знаться с ними. Провидение зажгло в тебе огонь дарования в честь народу, а не на



потеху двора... мне больно видеть воображение твое, зараженное каким-то дворцовым романтизмом".

Предостережения эти были излишни: Жуковский оставался самим собой всегда. "Одиночество, — записывает он в дневнике, — совершенный недостаток в приятных связях... совершенное бессилие души, ненадежность на самого себя — вот что меня теперь мучит... Я не был счастлив в моей жизни..." Мрачные краски явно сгущены, но причина для этого есть — обреченность его любви. Очередное объяснение с матерью Маши, попытки привлечь на свою сторону общих друзей ничего не дали. У Екатерины Афанасьевны железная воля и твердые принципы — брак с родственницей, по ее мнению, невозможен. Отчаявшийся поэт изливает душу в стихах:

О милый друг, нам рок велел разлуку:  
Дни, месяцы и годы пролетят,  
Вотще к тебе простру от сердца руку —  
Ни голос твой, ни взор меня не усадят.  
Но и вдали моя душа с твоей согласна;  
Любовь ни времени, ни месту  
                                не подвластна;  
Всегда, везде ты мой хранитель будь,  
Меня, мой друг, не позабудь.

Жуковский уезжает в Москву редактировать журнал "Вестник Европы". Маша пишет ему сдержанно-грустные письма, которые, конечно, проверяет маменька: "Время свое провожу очень весело... Беспредельно бываю с маменькой, и всем нам очень весело. Только гораздо веселее было, когда ты был с нами... Пожалуйста, пиши ко мне почаще..." Как много говорит это многократно повторяемое "весело", за которым видны горькие слезы.

Жуковским все чаще овладевает меланхолия, с которой он, правда, пытается справиться волевым усилием, философствует: "Счастье

любви, — пишет он в одной из своих заметок в журнале “Вестник Европы”, — есть наслаждение меланхолическое: то, что чувствуешь в настоящую минуту, менее того, что будешь или что желал бы чувствовать в следующую: ты счастлив, но стремишься к большему, более совершенному счастью, следовательно, в самом своем упоении ощутителен для тебя какой-то недостаток, который вливает в душу твою тихое уныние, придающее более живости самому наслаждению...”

Меланхолией пронизаны и стихи поэта:

Что жизнь, когда в ней нет очарования?  
Блаженство знать, к нему лететь душой,  
Но пропасть зреть меж ним и меж собой;  
Желать всяк час и трепетать желанья...

О пристань горестных сердец,  
Могила, верный путь к покою,  
Когда же будет взят тобою  
Бедный певец?

Дело доходит до того, что друзья начинают волноваться за душевное состояние Жуковского, придумывают разные способы его "спасения". Вяземский пишет близкому другу Жуковского Александру Тургеневу: "Жуковского надобно освежить: он теперь вянет... Нельзя долго жить в мечтательном мире, и не надобно забывать, что мы, хотя и одарены бессмертною душою, но все-таки немного причастны скотству, а может быть и очень. Жуковский же пренебрегает скотством: это губительно. Свинью можно держать в опрятном хлеве; но чтобы она была и здорова и дородна, надобно ей позволять иногда валяться в грязи и питаться навозом..." Вот такой выход предлагает поэт Вяземский, один из лучших друзей, совершенно не понимая природы Жуковского.

Для Жуковского, обладавшего слабой, хрупкой и чувствительной



физикой (III функция), любое "скотство", то есть удовлетворение чисто физических потребностей, абсолютно не приемлемо. Такие советы можно было давать Пушкину, имевшему гораздо более мощную физику, темперамент (II функция), но не тем, у кого духовная жизнь преобладает над физической, — не людям типа Жуковского или Гоголя (тоже III физика). Для обладателя I эмоции спасение, конечно, не в "скотстве", а в искусстве, творчестве.

Друг верный, Труд неутомимый,  
Кому святая власть дана:  
Всегда творить не разрушая,  
Мирить печального с судьбой  
И, силу в сердце водворяя,  
Беречь в нем ясность и покой.

Жуковский серьезно увлечен поэзией, переводами английских и немецких авторов. В его стихах и балладах очень много личного.

Но есть и еще один выход, к которому его влечет чувство долга и в котором ярко проявляется II воля поэта, — филантропическая деятельность. А.О.Смирнова-Россет вспоминает, как однажды Жуковский "показывал свою записную книгу: в один год он роздал 18 000 рублей (ассигнациями), что составляло большую половину его средств". Жуковский помогал всем: писателям и художникам, вдовам и сиротам. Мог подать нищему сто рублей милостыни. Но помогал он не только деньгами.

Путешествуя с наследником по Сибири, Жуковский встречается со ссыльными декабристами. Категорически расходясь с ними во взглядах, он, тем не менее, поддерживал их, просит за них цесаревича и самого императора Николая I. По его ходатайству декабристы Лихарев, Назимов, Лорер, Одоевский и другие оказались в "теплой Сибири"

— так они называли Кавказ. Он пишет императрице о женах и детях декабристов, подает записку о декабристе Николае Тургеневе Николаю I, вызывая гнев императора.

Пушкин говорил про Жуковского: "Что за прелесть чертовская его небесная душа! Он святой, хотя родился романтиком, а не греком, и человеком, да еще каким!" Но дело здесь не столько в святости и в романтизме, сколько в убеждениях Жуковского. Он был уверен в том, что своим авторитетом может повлиять на царя, изменить образ правления. В этом он видел свой долг и к этому толкала его II воля.

Именно поэтому он берется за воспитание наследника, будущего императора Александра II, видя в нем надежду России. Делу воспитания и обучения цесаревича Жуковский отдает все силы, на время забывает даже о поэзии. Сам составляет программу обучения, закупает за границей книги, присутствует на всех уроках и экзаменах наследника. Дает ему наставления: "Уважай закон и научи уважать его своим примером: закон, пренебрегаемый царем, не будет храним и народом... Владычествуй не силою, а порядком: истинное могущество государя не в числе его воинов, а в благоденствии народа. Будь верен слову: без доверенности нет уважения, неуважаемый — бессилён..." Мысли поистине замечательные, не потерявшие актуальности и в наши дни. И не вина Жуковского, что не все, что он хотел видеть в наследнике, сбылось.

Великий князь нередко огорчал своего учителя. Он увлекался парадными, смотрами, походами. На занятиях часто бывал невнимателен, рассеян. А Жуковский, неисправимый романтик, не уставал увещевать



своего ученика: "Окружай себя достойными тебя помощниками: слепое самолюбие царя, удаляющее от него людей превосходных, предаёт его на жертву корыстолюбивым рабам, губителям его чести и народного блага. Уважай народ свой: тогда он сделается достойным уважения".

И надо думать, семена, посеянные Жуковским в душе наследника, все же дали всходы. Иначе не было бы освобождения крестьян, отмены 25-летней рекрутчины, либеральных реформ Александра II. И опять же не его вина, что многие реформы, намечаемые либеральным правительством Александра II, не были осуществлены из-за роковых событий, безответственных действий людей, которых так боялся Жуковский. "Жизнь, — говорил он в одном письме, — между неподвижностью и разрушением. Останавливать движение или насильственно ускорять его — равно гибельно. Это равно справедливо и в жизни частного человека, и в жизни народа... Одним словом, движение тихое есть порядок и благоденствие, движение насильственное есть революция..." Эти строки были написаны в 1842 году, за десять лет до смерти поэта и почти за сорок лет до убийства народовольцами его воспитанника. К счастью для Жуковского, он не дождался этого страшного события.

Последние годы жизни поэта отнюдь не были радостными. Скончалась при родах Маша, так и неждавшаяся счастливых дней с Жуков-

ским и вышедшая в конце концов замуж за его приятеля, немца Мойера. Рано умерла от чахотки и ее сестра Александра, у которой семейная жизнь тоже не задалась. Жуковский в возрасте 58 лет женился на молодой дочери своего друга, немецкого художника Рейтерна. Опять забрезжила надежда если не на счастье, то хотя бы на покой. Но женитьба не принесла стареющему поэту ни того, ни другого. Жена его страдала сильнейшим нервным расстройством, постоянно болела, да и духовно не была близка ему. Душой Жуковского снова, теперь уже до конца жизни, овладела меланхолия, которую он, однако, преодолевал, думая и заботясь о близких.

Он пишет своей родственнице и давнему другу Авдотье Елагиной, матери известных славянофилов Киреевских: "Жизнь для души — не тот достиг до ее цели, кто много имел в ней, но тот, кто много страдал и был достоин своего страдания... Ради этого страдания, возвышающего душу, не предавайтесь унынию, уважайте жизнь, единственный источник того добра, которым вы так богаты. Маша для нас существует. Прошедшее не умирает".

Всею своею жизнью он доказал, что достижение счастья — не единственная достойная цель существования, что добру не требуется утверждение силой, что путь к прогрессу лежит не через разрушения, кровь и страдания людей. Он был романтиком.

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

1 — В  
2 — С  
3 — В

4 — А  
5 — D  
6 — С

7 — А  
8 — В  
9 — В

10 — D  
11 — D  
12 — А



## Журнал поступает в продажу в магазины в Москве:

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25;
- ✓ "АРСМИ — Московский спорт", ☎ 208-80-84;
- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а;
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а;
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31;
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,  
☎ (095) 179-10-20, 179-16-01;
- ✓ "Книга и здоровье", ул. Беговая, 13
- ✓ "Ода", ☎ (095) 974-21-32,  
а также в киоски "Роспечати"

## Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал В.В. Старченко,  
У нее есть выпуски журнала "Будь здоров!"  
за предыдущие годы

✉ 61168 Харьков. До востребования.  
Старченко Валентине Владимировне  
☎ (8-0572) 65-87-92

В редакции есть выпуски журнала "Будь здоров!"  
за 1997-2001 гг.:

№12 за 1997 г.; №1-12 за 1998 г.; №4-12 за 1999 г.;  
№1,4-12 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1,2 за 2002 г.  
и "60 лет — не возраст" №1-4 за 2001 г.,

а также книги

академика Н.М. Амосова **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**

Стива Шенкмана **"МЫ — МУЖЧИНЫ"**

и

**"ГОСПОДИН Р. И Я"**

Татьяны Абрамовой **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Редакция приглашает к сотрудничеству  
профессиональных фотографов, работающих в нашей тематике



**Эти книги жители России могут заказать по почте:**

- 001 Стив Шенкман "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 39 руб. 25 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)
- 002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 39 руб. 90 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 37 руб. 35 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)
- 004 Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 30 руб. 35 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 21 руб. 55 коп.; «60 лет — не возраст» — 20 руб. 15 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.93)

Цены указаны с учетом почтовой пересылки простой бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа																																																																																																																																	
почтовый индекс										область (край)																																																																																																																							
район																																																																																																																																	
город (поселок, деревня, село)																																																																																																																																	
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)																																																												дом										корпус										а/я																																																	
фамилия																																																																																																				имя										квартира																			
отчество																																																																																																				код города										телефон																			
<table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>КОЛ - ВО ЭКЗ.</b></p> <p>001 "Мы - мужчины"    <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></span></p> <p>002 "Господин Р. и Я"    <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></span></p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>003 "Кодекс здоровья"    <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></span></p> <p>004 "Преодоление старости"    <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></span></p> </td> </tr> </table>																																																																																																				<p><b>КОЛ - ВО ЭКЗ.</b></p> <p>001 "Мы - мужчины"    <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></span></p> <p>002 "Господин Р. и Я"    <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></span></p>	<p>003 "Кодекс здоровья"    <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></span></p> <p>004 "Преодоление старости"    <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></span></p>																												
<p><b>КОЛ - ВО ЭКЗ.</b></p> <p>001 "Мы - мужчины"    <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></span></p> <p>002 "Господин Р. и Я"    <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></span></p>	<p>003 "Кодекс здоровья"    <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></span></p> <p>004 "Преодоление старости"    <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></span></p>																																																																																																																																
<p>"Будь здоров!" _____</p> <p style="text-align: center;">(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)</p> <p>"60 лет - не возраст" _____</p>																																																																																																																																	



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»  
(наименование получателя платежа)  
7729081593

№ (ИНН получателя платежа)  
40702810200000000153

в (номер счета получателя платежа)  
«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва  
(наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»  
(наименование получателя платежа)  
7729081593

№ (ИНН получателя платежа)  
40702810200000000153

в (номер счета получателя платежа)  
«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва  
(наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.94), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".  
Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.  
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!".

Если у вас возникли вопросы, напишите или позвоните нам:  
(095) 701-15-08



**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

В следующем  
номере:

САМ СЕБЕ МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ  
ПРОБЛЕМЫ КИШЕЧНИКА. ЧТО ДЕЛАТЬ?  
СРЕДСТВО ОТ ТРОМБОФЛЕБИТА  
ОБНОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ СЛОВО  
Я СНОВА СЛЫШУ!  
ЗАЩИТА ОТ СТРЕССА

Подписано к печати 23.01.02. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60х90/16  
Цена свободная. Тираж 134 000 экз. Заказ № 2070.  
АООТ "Тверской полиграфический комбинат". 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5



НАСТОЯЩ...





НАСТОЯЩАЯ ЗИМА

Фото Вячеслава Белолипова

ТЕРАПЕВТ  
ТО ДЕЛАТЬ?  
БИТА

ормат 60x90/16  
спект Ленина, 5



Индекс 73035



Наше  
приложение  
Индекс 79922



# БУДЬ

№7  
2002

# ЗДОРОВ!

**100**  
**СТРАНИЦ**  
**О САМОМ**  
**ГЛАВНОМ**

**Лучший корсет-  
мышечный**

**«Шишка»  
на животе**

**Фитотерапия  
астмы**

**Кальций плюс  
фосфор = кефир**

**Гастрит.  
Что делать?**

**Опасные  
сюрпризы лета**

**Дыхание лечит**







## БЕЗМЯТЕЖНЫЙ МИР



Ежемесячный журнал  
№7 (109), июль, 2002 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель  
Стив Шенкман

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Ян Шенкман  
Николай Амосов  
Виктор Ахломов  
Андрей Ильницкий  
Владимир Найдин  
Владимир Ривкин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова

Зам. главного редактора  
Алла Юнина

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Елена Травникова

Младший редактор  
Татьяна Сыромятникова

Художник  
Анна Гончарова

Художественный редактор  
Нина Суровцова

Корректор  
Татьяна Зотова

Верстка  
Сергея Соколова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

# БУДЬ Здоров!

## В НОМЕРЕ:

- ОЛЕГ ЖИХАРЕВ**  
Демон толпы .....3
- ВЕРА КОЗЛОВА**  
Формула достоинства .....5
- НИНА САМОХИНА**  
Кальций + фосфор = кефир .....9
- ВЛАДИМИР КОРСУН**  
Фитотерапия бронхиальной астмы .....14
- НАТАЛЬЯ ФОГЕЛЬ**  
Дыхание лечит .....19
- ВАЛЕНТИНА ЯРАЕВА**  
«Шишка» на животе .....23
- ВАЛЕНТИНА АЛЕЙНИКОВА**  
Грыжа у младенца .....26
- АЛЕКСАНДР ДЕМЧЕНКО**  
Лучший корсет — мышечный .....28
- ГАЛИНА ОКУЛОВА**  
Кислотность снижена. Что делать? .....31
- СЕРГЕЙ ДЕМКИН**  
Глаза и инфекция .....35
- АНДРЕЙ БАРСУКО**  
Очки: металл, пластик, стекло? .....38
- ДМИТРИЙ МАКУНИН**  
Опасные сюрпризы лета .....41
- БОРИС МАНУЙЛОВ**  
Целебная сила душицы .....46



Адрес редакции:

105005 Москва,  
Бауманская ул., д. 58, корп. 5

Телефоны: 267-34-60

265-49-43

Факс: 267-34-60

Телефон для рекламы:

265-50-92

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет

№40702810200000000153

в "АПР-Банк" (ОАО),

г. Москва

БИК 044552632

корр. счет

№30101810400000000632

ИНН 7729081593

Электронная почта:

[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

**БОРИС ШЕВРЫГИН**

Клубничное лечение ..... 7

Поможем друг другу ..... 7

Консультация специалиста ..... 7

**ДЖУДИ ЗИГЕЛЬ-ИЦКОВИЧ**

Лечебница медвежонка Тедди ..... 57

**АЛЕКСАНДРА НЕВЗОРОВА**

Изящная фигура ..... 60

**МАРИНА МОРОЗОВА**

Выйдите из игры ..... 64

**ЕЛЕНА РУДЕРМАН**

Чья боль сильнее? ..... 68

Коэффициент эрудиции ..... 71

Без подробностей ..... 72

**ВЯЧЕСЛАВ ХАСНУЛИН**

Благоприятные дни ..... 74

**СТИВ ШЕНКМАН**

Возвращение молодости ..... 76

**АЛЕКСАНДР КАМЕНСКИЙ**

Розги для памяти ..... 82

**НИНА УИЛДОРФ**

Движение и память ..... 85

**ВАДИМ НИКОЛАЕВ**

Королева детектива ..... 87

Подписаться на журнал **«Будь здоров!»**  
и на приложение **«60 лет — не возраст»**  
можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны

Подписные индексы в каталоге «Роспечати»:

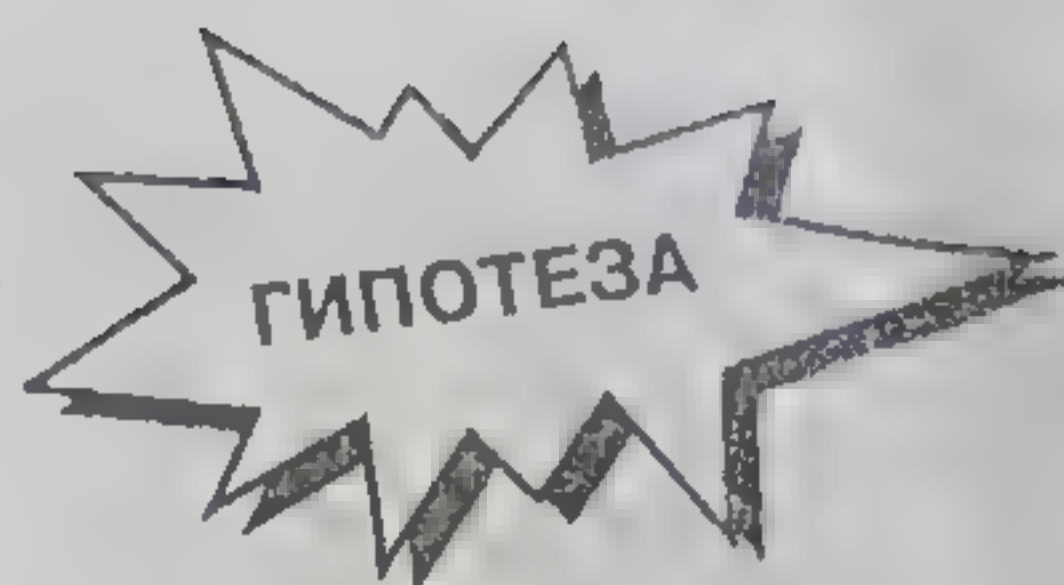
**«Будь здоров!» — 73035;**

**«60 лет — не возраст» — 79922**

стр.73 (для Москвы — 89)

У нас самая низкая подписная цена  
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья





# Демон толпы

Почему футбольные фанаты, бурно переживающие поражение своей команды, ведут себя как обезумевшие дикари: крушат все подряд, устраивают побоища с человеческими жертвами?

В этом феномене попытался разобраться московский юрист Игорь Ачильдиев. По его мнению, поведение человека в толпе — рудимент, связывающий нас с первобытными предками. Их боевые объединения Ачильдиев обозначает термином «пратолпа».

Пратолпа — это группа людей, управляемая не рассудком, а эмоциями. Единый психологический на-

строй создается в ней с помощью физического контакта — касаниями рук и плеч. В пратолпе снижен инстинкт самосохранения отдельных особей. Только гибель критического числа людей приводит к ее распаду. Тогда начинает действовать принцип «спасайся, кто как может».

Цель пратолпы — уничтожение врагов. Многорукое, многоногое, многоголовое существо, в которое превращались собравшиеся вместе первобытные люди, могло убить любое животное, будь то мамонт, саблезубый тигр или носорог. Эта пратолпа и определяла все стороны жизни наших далеких предков.

Постепенно из пратолпы начинали выделяться небольшие группы «инакомыслящих», которые обладали более высоким интеллектом, были менее склонны к коллективным формам поведения и не могли реализовать себя в толпе. Ведь сила толпы во все времена основана на подавлении индивидуальности.

«Инакомыслящие» начали селиться отдельно от своих племен, и со временем стали сказываться их преимущества. Они сумели создать более сложную материальную культуру, чем их бывшие соплеменники.

Сначала классические



9 июня 2002 года. Толпа футбольных фанатов громит центр Москвы. Быть может, в обычной жизни это милые, интеллигентные люди. Но в толпе ими овладевает демон



палеантропы не обращали внимания на эти группки. Но когда их стало больше, пратолпа вступила в ожесточенную борьбу с "интеллектуалами". На первых порах победа давалась пратолпе легко — слишком грозной мощью она обладала. Но с определенного момента "интеллектуалы" стали давать ей отпор. Они были лучше вооружены и сохраняли бодрое хладнокровие. Это была уже не толпа, а, скорее, войско.

Ачильдиев описывает эти противоборства так красочно, будто видел их сам: "Они стоят на поле битвы друг против друга. С одной стороны — грозная, ревущая пратолпа, вооруженная каменными рубилами; она грозно раскачивается, испуская леденящие душу вопли. Волосы на головах от перевозбуждения стоят дыбом. Глаза сверкают. На лицах — ярость и угроза. Один вид пратолпы приводит в смятение и ужас.

С другой стороны — войско, подбадривающее себя криками, боевыми плясками, песнями. Расстояние между воинами здесь побольше — есть свобода, чтобы замахнуть копьем, натянуть лук, метнуть дротик. На лицах воинов те же ярость и ненависть, что и у их противников. Однако в их отряде мужчины спаяны не только боевой эмоцией, но и мужеством, волей к победе...

Пратолпа вихрем несется на войско. По дороге ее встречает град стрел и копий, падают пять-шесть палеантропов. Но сила пратолпы сохранена, она налетает на врага и... происходит нечто, с чем пратолпа до сих пор не сталки-

валась: противник рассыпается на десятки отдельных цепей. Люди рассредоточились. Под ударами каменных орудий погибли несколько человек, однако отряд не потерял воли к победе. Он вновь собрался и выстроился, готовый к встрече с пратолпой. Ряды его сомкнуты, люди готовы к битве и стоят в боевом порядке.

Такого пратолпа не испытывала! Словно призрак, оборотень перед ней. Она вновь кидается на войско — с тем же результатом. После третьего или четвертого нападения она теряет столько своих членов, что ее величина оказывается критической. Пратолпа распадается, рушится на глазах, тают ее сила и скорость. Палеантропы гибнут под стрелами, спасаются бегством, хотя от стрелы не убежишь...".

"Инакомыслящих интеллектуалов" и сегодня не слишком много. Когда люди собираются вместе, в них может пробудиться дремлющий в генах дух пратолпы. И они, независимо кто — антиглобалисты или футбольные фанаты, — начинают вести себя соответственно. Человек, оказавшийся в толпе, поначалу чув-

ствует себя неуютно. Но такое ощущение постепенно проходит. Это очень тревожный симптом, свидетельствующий о том, что человеком овладевает "демон толпы" и он теряет способность контролировать свое поведение. Единственный выход — как можно быстрее выбраться из толпы, чтобы и самому не стать жертвой, и не дать себя вовлечь в действия, угрожающие другим.





# Формула достоинства

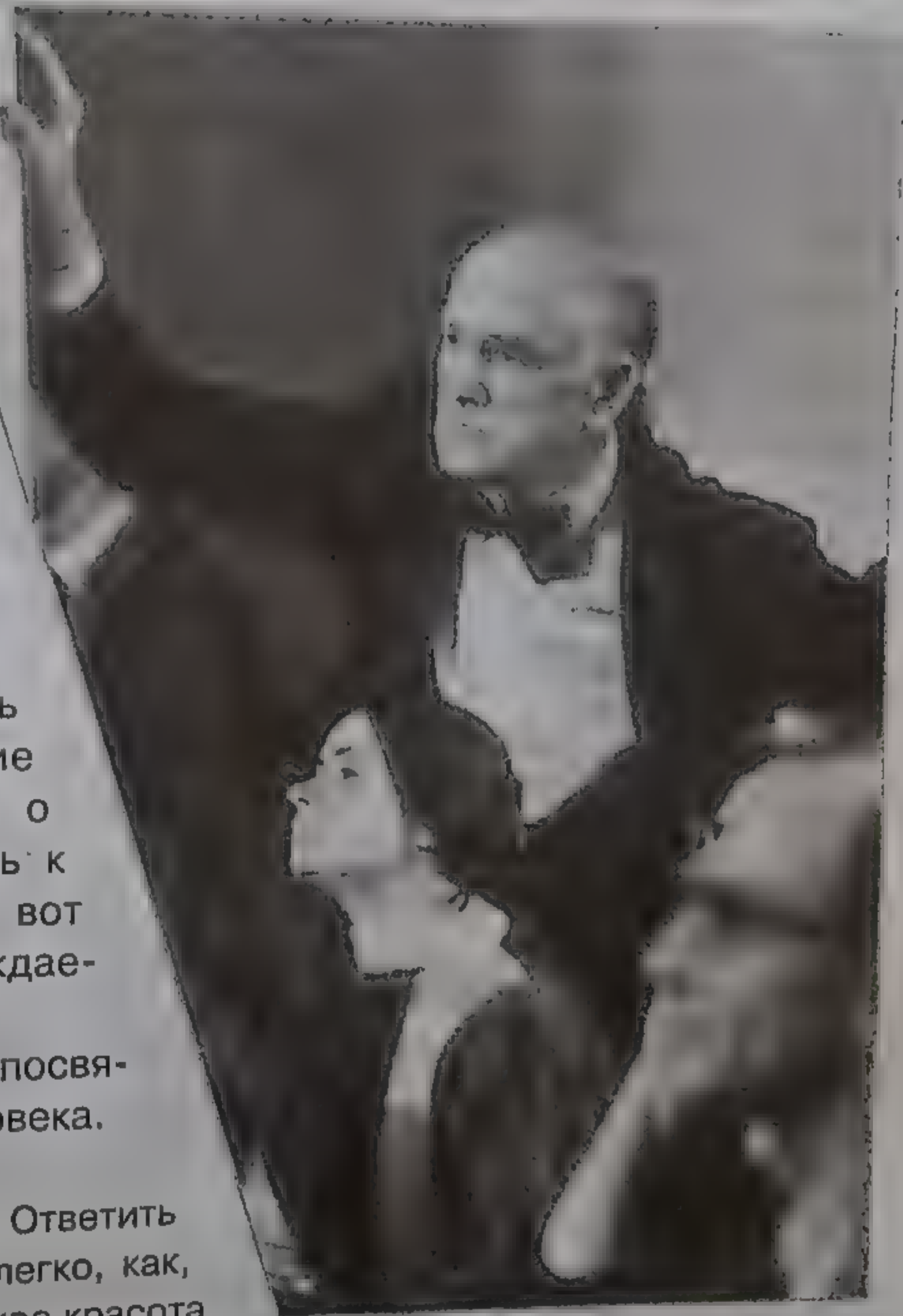
Известный польский психолог и писатель Юзеф Козелецкий много лет изучает мотивы поведения человека. Диапазон его исследований широк и несколько необычен для академического ученого. Одна из его книг называется "Многомерный человек". "Авантюренность жизни", "прославление неудачи", "рассуждение о ненасытности", "страсть к преодолению границ" — вот некоторые темы, обсуждаемые в ней.

Есть в ней и глава, посвященная достоинству человека.

Что такое достоинство? Ответить на этот вопрос так же нелегко, как, скажем, объяснить, что такое красота или истина. Почему один человек сохраняет свою индивидуальность даже в тюрьме, где у него отняты все права, а другой легко отказывается от собственных убеждений в обмен на обещанные привилегии?

Конечно, достоинство во многом зависит от прав человека — личной свободы, воз-

можности высказывать свои мысли, принимать решения... Но даже если отнять их (что и происходит при разных формах принуждения и террора), у каждого из нас остается возможность сохра-





нить личное достоинство. Одаренный этой чертой характера человек поступает в соответствии с собственной системой ценностей, он верен себе и не поддается манипулированию.

Правда, и характер можно сломать, но для этого пришлось бы уничтожить личность в человеке, лишить его индивидуальности.

### Два портрета

Юзеф Козелецкий дает обобщенный портрет человека, обладающего чувством собственного достоинства. Вот его основные черты:

- ♦ ведет себя в соответствии с собственной системой ценностей, ценит истину выше, чем немедленную пользу;

- ♦ умеет защищать свою индивидуальность, в моменты опасности проявляет самообладание и спокойствие;

- ♦ мало податлив к манипуляциям извне;

- ♦ не променяет свою индивидуальность на материальные ценности, на доступ к власти или к славе;

- ♦ не торопится принимать новые идеи и убеждения; только существенные аргументы могут изменить его систему ценностей и принципы поведения.

Совсем иначе ведет себя человек, лишенный чувства собственного достоинства:

- ♦ его поведение зависит не столько от собственных взглядов и убеждений, сколько от сиюминутных интересов;

- ♦ легко поддается манипуляциям;

- ♦ принцип верности истине за-

мещается у него принципом собственной пользы;

- ♦ под давлением обстоятельств может совершать поступки, противоречащие собственной совести и наносящие вред другим людям.

Понятно, что оба портрета, набросанных Козелецким, отражают крайние проявления человеческой личности. Между этими полюсами находится множество промежуточных отметок. Но установка (устойчивая склонность к первому или второму способу поведения) тем не менее просматривается всегда.

В последнее время мы все чаще слышим призывы вести себя гибко, приспосабливаться к обстоятельствам. Но до какой степени? На этот вопрос каждый должен ответить себе сам. Козелецкий, в задачу которого не входит воспитание нравов, тем не менее подсказывает возможный путь. Он считает, что главное — сохранить себя, не потерять индивидуальности.

В нашей стране это понятие не считалось большой ценностью, слово "индивидуализм" не так давно производилось как ругательство, причем порой в тех самых случаях, когда человек пытался отстаивать свои убеждения, расходящиеся с мнением большинства. Личность растворялась, нивелировалась в толпе. Способность противостоять "обезличиванию", сохранить достоинство Козелецкий относит к моральной стороне характера. Более того, он видит в достоинстве эстетическую ценность: "Владение собой человека, защищающего свои убеждения, включает элементы прекрасного".



## Жизнь по ту сторону достоинства

Каждый человек создает концепцию собственного "я" и по-своему строит отношения с миром. С этой точки зрения можно условно выделить два типа людей — прагматичные и принципиальные.

Крайние прагматики считают: для того чтобы сохраниться и управлять собою в изменчивом мире, надо приспособливаться к любой ситуации. Их связи с окружающими так тесны, что граница, отделяющая индивидуальное "я" от среды, часто стирается.

Желая достичь своих целей, прагматик готов отказаться от собственных убеждений. То, что люди с принципами называют угодливостью или даже продажностью, для него представляет одну из форм приспособления к миру. Чувство собственного достоинства для него лишь дань непонятной традиции, затрудняющей рациональные действия.

Юзеф Козелецкий описывает эксперимент американского психолога Стэнли Милгрема, целью которого было определить степень подчинения человека требованиям, оскорбляющим достоинство.

Из двух человек, находящихся в лаборатории, один исполнял роль "учителя", второй — "ученика". В ходе эксперимента "учитель", который и был испытуемым, должен был наказывать "ученика" за ошибки ударами электрического тока. Ему ничего не было известно ни о цели эксперимента, ни о том, что "ученик" не является испытуе-

мым, а только помогает проводить исследование. По объявленным условиям, за каждую последующую ошибку учитель должен был усиливать наказание (понятно, что удары током были фиктивными). В процессе этого репрессивного обучения "учитель" слышал крики "ученика" (они были записаны на пленку перед началом исследований).

Большинство испытуемых соглашались выполнить жестокие требования экспериментатора и без колебаний применяли все более сильные удары. Так Милгрем доказал, что многие легко поддаются манипуляциям, готовы подчиняться сомнительным авторитетам, а обещание награды (значительно меньшей, чем библейские "тридцать сребреников") вызывает у некоторых садистское поведение, противоречащее системе личных ценностей и норм. Такое поведение особенно характерно для крайних прагматиков.

Однако в исследованиях Милгрема была выявлена и другая группа людей — тех, кто отказывался доставлять страдания "ученикам". Таких оказалось значительно меньше, но они были тверды — узнав об условиях эксперимента, покидали лабораторию. Они руководствовались внутренними убеждениями и не поддавались манипулированию. Основная черта личности, а не набор исполняемых социальных ролей. Как правило, такие люди умеют анализировать и дают себе отчет в своих мотивах и установках.



## Достоинство и биография

"Человеческая жизнь слишком длинна, чтобы всю ее прожить с достоинством. Тем не менее она достаточно длинна для того, чтобы в ней нашлось место для достойных поступков", — считает Юзеф Козелецкий. У каждого человека, даже самого благородного, наряду с очень достойными поступками, бывают такие моменты, когда он утрачивает достоинство, сбрасывает с себя его груз, поддается манипулированию. Чаще всего это связано с искушениями, перед которыми трудно устоять, или с угрозами. Козелецкий описывает три наиболее характерные ситуации.

Так происходит тогда, когда рождаются новые возможности приобретения имущества, славы, власти. В этих случаях достоинство, как растение, не пустившее достаточно глубоких корней, может быть выкорчевано прагматическими интересами. Перспектива богатства подавляет верность себе. Не правда ли, именно такие метаморфозы происходят сейчас в нашей стране, где никак не закончится передел собственности?

Кроме того, характер человека могут сломать устрашение и репрессии. Многие ученые в период "ошибок и искажений" отреклись от своих взглядов. Это позволило им удержать прежние должности и избежать страданий.

Человек может утратить личное достоинство и в моменты социальных кризисов, во время переворотов или в каких-нибудь неординарных ситуациях. Обескураженный новыми порядками, он не понимает, что проис-

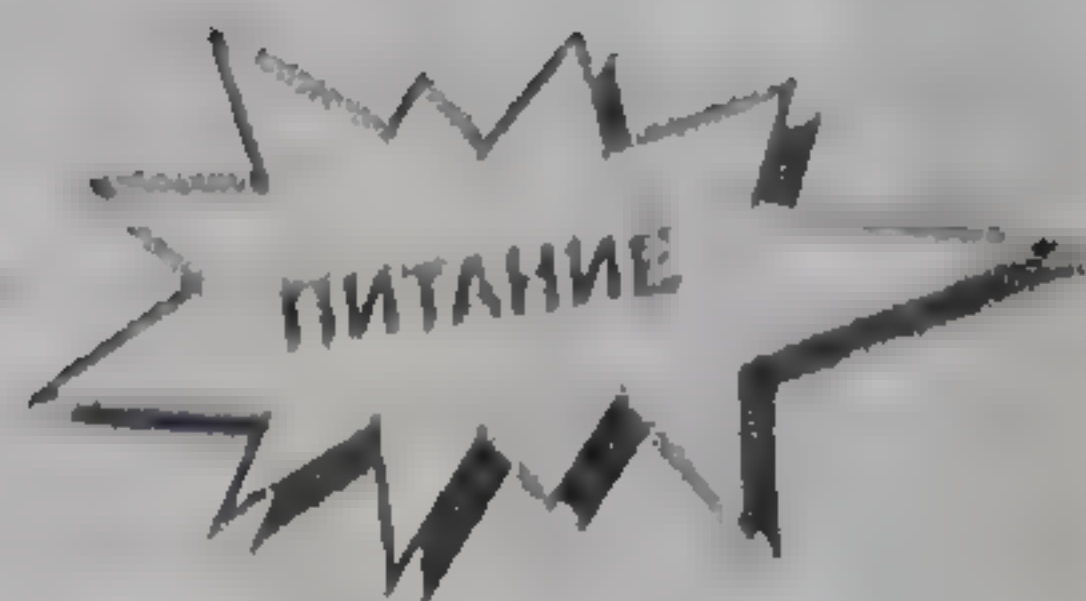
ходит, и начинает хаотически менять действия, которые часто оказываются недостойными. Ну что ж, и в этом наблюдении Козелецкого можно узнать себя и своих сограждан, которые после кризиса готовы на любую работу, лишь бы не остаться без нее.

Но бывает и наоборот. В биографиях некоторых людей можно обнаружить переломные моменты, в которые они отказываются от недостойных поступков, защищают собственные убеждения, добровольно берут на себя груз достоинства. Под влиянием исторического события или в результате морального и социального созревания человек может "прозреть" — осознать свою не слишком привлекательную роль пешки на шахматной доске могучих сил истории. В этом случае он переживает кризис, из которого иногда выходит обновленным, как растение после ливня.

Итак, личное достоинство — это установка, укорененная в характере. Хотя кто-то считает его анахронизмом и помехой в прагматическом мышлении, оно продолжает регулировать поведение людей. Во времена неуверенности его роль даже усиливается. Оно становится как бы гарантом независимости человека в окружающем его мире.

"В структуре достоинства, понимаемого как верность себе, есть что-то неочевидное, таинственное, удивительное, вроде бы не соответствующее критериям эффективного действия... Мы живем в период, когда судьба человека в большей степени зависит от его характера, чем от его интеллекта". Это слова мудрого философа, а не бесстрастного исследователя.





# КАЛЬЦИЙ + ФОСФОР = КЕФИР

Кефир — уникальный продукт, который раньше производился только в нашей стране. Сейчас его пьют не только россияне. Когда-то целебными свойствами кефира заинтересовались японские диетологи. И, изучив их, первыми из иностранцев стали закупать кефирный грибок. Чем же так хорош кефир? У него много полезных свойств. Но, может быть, самое главное его достоинство в том, что это один из лучших поставщиков необходимых организму минеральных веществ — кальция и фосфора.

Кальций и фосфор укрепляют костную ткань и зубы, в которых содержится 99% всего имеющегося в организме кальция и 85% — фосфора. Эти элементы участвуют и в построении клеток головного мозга. Кроме того, кальций играет важную роль в передаче нервных импульсов, поддержании водного баланса, сокращении мышц, свертывании крови. А фосфор участвует в белковом, жировом и углеводном обмене, продуцировании энергии, необходим для нормальной деятельности нервной системы.

Принято считать, что из молочных продуктов больше всего этих макроэлементов содержится в твороге. На самом деле это не совсем так (см. таблицу).

Как видно из таблицы, по содержанию кальция кефир немного уступает творогу, фосфора в нем значительно меньше. Но вот соотношение кальция и фосфора в кефире (1:0,8), что важно для их полноценного усвоения, более благоприятное, чем в твороге (1:1,5), особенно для пожилых, гипертоников и людей с заболеваниями почек. В сырах соотношение

**Содержание важнейших пищевых веществ в молочных продуктах**  
(в 100 г продукта)

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Минеральные вещества, мг	
			Кальций	Фосфор
Творог жирный	14,0	18,0	150	216
Творог нежирный	18,0	0,6	120	189
Кефир жирный	2,8	3,2	120	95
Кефир нежирный	3,0	0,05	126	95
Сыр российский	23,0	29,0	1000	540
Брынза	17,9	20,1	530	390
из коровьего молока				



шение кальция и фосфора также оптимальное, но в них много жира и соли — это накладывает ограничения на их употребление в пожилом возрасте и при гипертонии. Однако полностью исключать их из рациона не надо. Итак, на первое место как лучший источник кальция и фосфора выходит кефир, полезный в любом возрасте.

Этот целебный напиток, богатый ферментами, витаминами, минеральными веществами, жирами и легкоусвояемыми белками, имеет и другие достоинства. Вот некоторые из них. Улучшая микрофлору кишечника, кефир способствует синтезу витаминов группы В и гормонов. Он обладает аспириноподобным действием, то есть препятствует образованию тромбов в сосудах, и снижает количество "плохого" холестерина. Благодаря повышенному содержанию фолиевой кислоты (витамина В<sub>9</sub>), создает благоприятные условия для образования эритроцитов, лейкоцитов, стимулирует выработку интерферона. Кроме того, кефир обладает противовирусными свойствами: 2-3 стакана кефира в день — хорошая профилактика гриппа.

Лучше пить не обезжиренный кефир, а жирный, в котором гораздо больше фолиевой кислоты, а также есть витамины А и D, которые способствуют усвоению кальция и фосфора. Потребление других жиров тогда следует сократить.

Кальций и фосфор могут поступать в кровь только в растворимой форме, в которую они переходят при взаимодействии с лимонной кислотой. Больше всего кислоты содержится, естественно, в лимонах.

Но ее достаточно и в апельсинах, грейпфрутах, мандаринах, клюкве, черной смородине, клубнике, абрикосах, помидорах, квашеных овощах, вине, яблочном уксусе. Есть лимонная кислота и в кефире. Правда, ее там немного. Поэтому для более полноценного усвоения кальция и фосфора можно обогащать кефир фруктами, с которыми он прекрасно сочетается. Летом и осенью используйте любые свежие ягоды и фрукты, зимой — свежемороженые клюкву и бруснику.

Можно приготовить ягодный кефир целенаправленного действия в зависимости от заболевания или в целях профилактики. Например, кефир с ягодами *клубники* полезен для профилактики и лечения атеросклероза, мочекаменной болезни, подагры, остеопороза, артрита; с ягодами *земляники* — при ишемической болезни сердца, стенокардии, гипертонии; с *брусникой* — при ревматизме, заболеваниях почек; с *калиной* — при повышении давления и для укрепления иммунитета; с *клюквой* — для профилактики простудных заболеваний и гриппа, при ревматизме, пиелонефрите, мочекаменной болезни; с *облепихой* — для профилактики инфарктов и инсультов, с целью предотвращения образования тромбов.

Особые целебные свойства придают кефиру *рябина, красная и черная смородина, черника*. Рябина защищает организм от радиации, выводит радионуклиды, обладает желчегонными свойствами. Красная смородина очищает организм от шлаков (солей тяжелых металлов, радиоактивных элементов, токси-



нов, ядовитых веществ). Черная смородина полезна при заболеваниях сердца и различных отеках из-за большого содержания калия.

Про чернику хочется сказать особо. Ее называют "королевой" антиоксидантов. Она занимает первое место среди четверки растений (куда кроме нее входят чеснок, молочный чертополох и гинкго билоба), которые лучше всего защищают клетки от свободных радикалов. Этим объясняется разностороннее действие черники как профилактического и лечебного средства при онкологических заболеваниях, гипертонии, атеросклерозе, ревматизме, подагре, гепатите, пиелонефрите, катаракте, глаукоме, отеках сердечного и почечного происхождения. Ягоды черники уменьшают свертываемость крови, предупреждая развитие тромбоза, являются хорошим профилактическим средством при мочекаменной болезни, полезны при камнях в почках и желчном пузыре.

Черничный кефир — прекрасный оздоровительный напиток для людей любого возраста. Готовится он очень просто. Промытые ягоды надо растолочь и залить кефиром. При желании можно добавить чайную ложку меда.

Йогурт — еще один молочнокислый продукт, который по некоторым свойствам даже превосходит кефир: в нем больше полезных мо-

лочнокислых бактерии. Но йогурты, которые мы покупаем в магазинах, выпускаются с наполнителями, то есть с фруктовыми добавками, снижающими качество продукта. Поэтому рациональнее и полезнее готовить йогурты в домашних условиях.



На 1 л молока потребуется 1 ст. ложка натурального йогурта. Доведите молоко до кипения, снимите кастрюлю с огня и остудите молоко примерно до 43-45 °С — это идеальная температура для бактерий йогурта. Добавьте в молоко йогурт, тщательно перемешайте, накройте крышкой, укутайте полотенцем и поставьте в теплое место (я, например, накрываю кастрюлю подушкой). Время сквашивания йогурта — 6-8 часов. Когда он будет готов, поставьте его в холодильник, чтобы остановить рост бактерий. В холодильнике йогурт может храниться 4-5 дней. Не забывайте оставлять не-



много йогуртовой закваски для следующего раза.

В йогурт, как и в кефир, можно добавлять фрукты и ягоды. Творог тоже лучше есть не со сметаной, а с фруктами или ягодами. Брынза и сыр хорошо сочетаются с помидорами, красным перцем, лимоном. Ешьте сыр не с хлебом, как это принято, а с долькой лимона. Салат из брынзы с помидорами и зеленью я считаю лечебным блюдом, так же как фаршированный сыром или брынзой красный болгарский перец.

Для приготовления фаршированного перца потребуется 2 больших красных перца, 500 г сыра или брынзы, большой пучок зелени, 2-3 столовые ложки апельсинового или лимонного сока. Брынзу надо размять вилкой (сыр натереть на мелкой терке), смешать с мелко нарезанной зеленью, полить полученную массу соком и нафаршировать ею перцы. После этого положить их в холодильник на 2 часа. Подавая к столу, нарезать кольцами.

Кроме молочных продуктов, кальций и фосфор можно получать и из рыбы. Она считается одним из главных поставщиков этих минеральных веществ. Но для того чтобы они хорошо усвоились, рыбу надо обязательно подкислять. Кроме того, это придает рыбным блюдам пикантный вкус. В моем доме немало старинных и современных книг по рыбной кулинарии. И везде названы три обязательных правила обработки рыбы перед приготовлением: почистить, посолить, подкислить.

При отваривании и тушении рыбы добавляйте огуречный рассол или яблочный уксус, натуральное

виноградное вино, томатный сок или томатную пасту, а при подаче на стол положите на тарелку ломтик лимона. Сельдь сбрызгивайте уксусом.

В пожилом возрасте кальций и фосфор усваиваются хуже. Поэтому я советую всем, кто перешагнул 50-летний рубеж, почаще есть мелкую недорогую рыбу типа мойвы или кильки, готовить уху из голов осетровых рыб и блюда из вязиги. Мелкую рыбу лучше съедать полностью вместе с головой и костями, и обязательно с долькой лимона.

Многие люди, особенно пожилые, едят на завтрак творог, считая, что это лучший способ обогатить свой организм кальцием и фосфором. Это не совсем правильно. Как показали исследования американских ученых, открывших еще один секрет перехода кальция и фосфора из кишечника в кровь, а затем в костную ткань, их резорбция (всасывание) костной тканью, в основном, осуществляется вечером и ночью. Так что если на завтрак вы съели, скажем, творог, рыбу или сыр, то вы напрасно рассчитываете на их благотворное действие. Кальций и фосфор либо вовсе не попадут из кишечника в кровь, потому что будут выведены из организма, либо, если и попадут в кровь, то в силу своей неостребованности костной тканью, осядут в почках, в виде оксалатных камней. Дело еще и в том, что утром вырабатываются и доставляются в кровь кортикостероидные гормоны, которые блокируют всасывание кальция и фосфора из кишечника в кровь. Поэтому продукты, содержащие кальций и фосфор,



надо есть во второй половине дня, лучше вечером, на ужин.

Я вообще не рекомендую, особенно пожилым людям, часто употреблять творог и изделия из него. В отличие от прошедшего обработку ферментами молочнокислой палочки белка, содержащегося в кефире и сырах, белок творога хуже усваивается организмом.

Таблетки с кальцием следует принимать также на ночь, причем сразу всю дневную дозу. В ведущих клиниках мира больным рекомендуют пить препараты, содержащие кальций, на ночь, а дневную дозу кортикостероидов — только утром. И лечебный эффект лучше, и осложнений меньше.

Серьезный враг кальция и фосфора — алюминий. Этот высокоактивный элемент легко образует химические соединения с другими веществами. Ионы алюминия способны заместить ионы кальция, являющиеся строительным материалом для костей, и вызвать тем самым серьезные изменения в кальциевом обмене, вплоть до деминерализации костной ткани. Более того, по последним данным ученых, алюминий усиливает вывод из организма цинка, что ведет к развитию импотенции, бесплодия и слабоумия.

Интересно, что там, где в почве имеется переизбыток

алюминия, многие виды птиц не могут высидывать яйца — скорлупа лопается оттого, что в ней коварный алюминий заместил кальций.

Человек получает слишком много этого металла, пользуясь кухонной алюминиевой посудой, алюминиевыми столовыми приборами, употребляя сок из пакетов с алюминиевым покрытием или баночное пиво. К тому же алюминий попадает в организм человека из загрязненной окружающей среды и из питьевой воды.

Мой совет: не пользуйтесь алюминиевой посудой. Замените ее эмалированной или посудой из жаропрочного стекла.

Дефицит кальция и фосфора может привести к неблагоприятным последствиям для здоровья. Поэтому надо так скорректировать свое питание, чтобы обеспечить организм достаточным количеством этих жизненно необходимых минеральных веществ.

## ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

### ♦ ДИАЛОГИ ♦

— Почему вы стали вегетарианцем? Вы что, так любите животных?

— Нет, просто я ненавижу растения.

♦ — Нравится тебе новая мама? — спрашивает отец, женившись во второй раз.

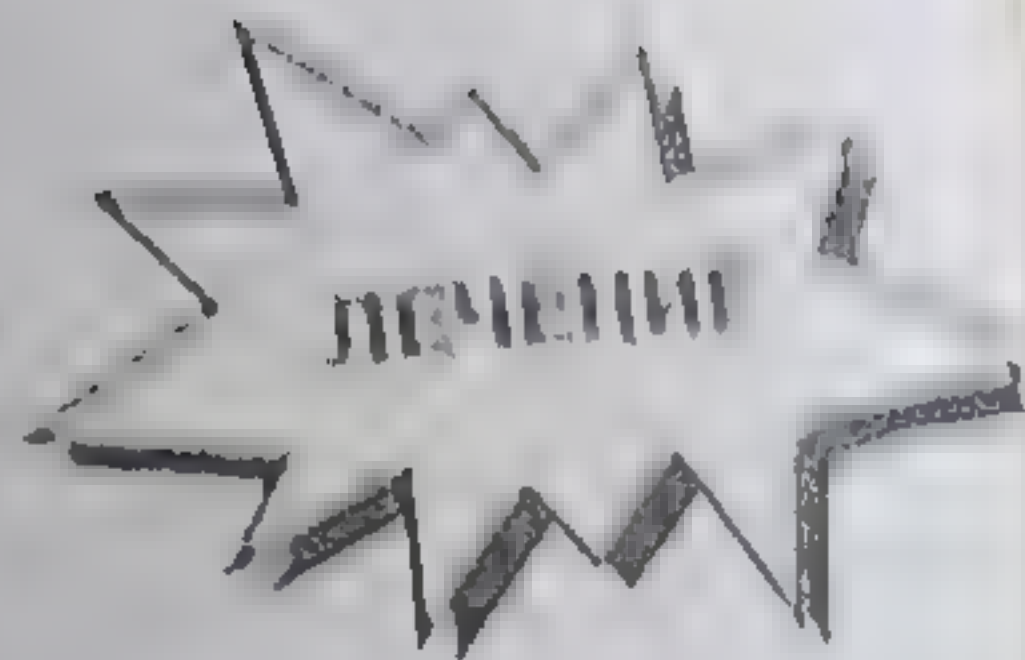
— По-моему, папа, тебя обманули. Не такая уж она и новая.

♦ — Видите ли, доктор, меня беспокоит одна вещь. Точно знаю, что жена мне изменяет, а рога у меня почему-то не растут.

— Да они и не должны расти, это же просто шутка.

— Правда?! Ну, слава богу! А я боялся, что у меня в организме кальция не хватает.





# ФИТОТЕРАПИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Бронхиальная астма — хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, сопровождающееся нарушением проходимости бронхов. Заболевание это возникает почти у 3% взрослых и у 7% детей. Всего в мире, по данным Всемирной организации здравоохранения, насчитывают около 100 млн. больных бронхиальной астмой.

Причины этого заболевания до сих пор полностью не ясны. Известно лишь, что к развитию воспаления бронхов приводят прежде всего наследственность и склонность к аллергии. Факторами, вызывающими аллергическую реакцию, могут быть:

- ◆ химические вещества;
- ◆ продукты жизнедеятельности клещей, домашняя пыль;
- ◆ споры плесневых грибов, пыльца растений (полыни, тимopheвки, мятлика, пырея, амброзии);
- ◆ шерсть, слюна и моча домашних животных (кошки, собаки), аллергены тараканов;
- ◆ птичий пух;
- ◆ корм для птиц и рыб;
- ◆ пищевые аллергены (молоко, шоколад, цитрусовые и пр.);
- ◆ лекарства (антибиотики, контрацептивы, сульфаниламиды и др.);
- ◆ курение (активное и пассивное).

Появление, развитие и обострение бронхиальной астмы могут провоцировать ОРВИ, прием бета-бло-

каторов, аспирин и других нестероидных противовоспалительных средств, значительные физические нагрузки, неблагоприятные экологические условия и другие факторы.

В зависимости от степени тяжести различают *легкое* (обострение не чаще одного раза в месяц) и *легкое персистирующее* (повторяющееся чаще трех раз в месяц) течение болезни, но без ежедневных проявлений, которые могут нарушить нормальную жизнь больных, и особенно ночной сон. Именно при этих формах бронхиальной астмы наиболее эффективна фитотерапия. Она показана и взрослым и детям. Более тяжелые формы заболевания требуют интенсивного лечения, при этом элементы фитотерапии ограничены.

Фитотерапия помогает избежать приступов бронхиальной астмы, облегчает состояние больного, уменьшает количество принимаемых химиотерапевтических препаратов.

Наш более чем тридцатилетний практический опыт свидетельствует о том, что фитотерапия повышает



результативность лечения, нередко переводя тяжелую форму заболевания в более легкую. Но нужно помнить, что фитотерапия — не панацея. Только разумное сочетание препаратов химического синтеза и растительного происхождения дает желаемые результаты.

При лечении бронхиальной астмы особое внимание надо обратить на *центральную нервную и сердечно-сосудистую системы*, от состояния которых нередко зависит выздоровление больных.

Для нормализации их деятельности эффективны отвары из трав, смесь травяных настоек, настой шиповника, настойка чеснока и яблочный уксус.

Отвар трав. Взять 5 ст. ложек травы багульника болотного, 3 ст. ложки листьев крапивы жгучей, 2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи. Настаивать эту смесь в 1 л холодной воды в плотно закрытой глиняной или эмалированной посуде. Утром прокипятить на маленьком огне 7-10 минут, настаивать 1-2 часа, процедить, отжать и принимать в теплом или горячем виде по полстакана 5-6 раз в день; предварительно влив в отвар столовую ложку свежего молока. Весь приготовленный отвар выпить в течение дня в три приема, а на следующий день приготовить свежий.

За 15 минут до употребления этого отвара нужно принимать смесь настоек лекарственных трав.

Для приготовления такой смеси взять настойки: аралии манчжурской, валерианы лекарственной, заманихи высокой, календулы лекарственной, калины красной, ландыша майского, левзеи сафлоровидной, мяты перечной, полыни горькой или

метельчатой, пустырника пятилопастного, подорожника большого, стальника пашенного, элеутерококка колючего, лимонника китайского, родиолы розовой. Перед применением все настойки (по 50 мл) смешать в посуде из темного стекла. Перед употреблением взболтать. Принимать по 1 ч. ложке, разведя столовой ложкой холодной кипяченой воды. После приема настоек воду не пить.



Шиповник

Настой шиповника. 45-50 измельченных плодов настаивать 1-3 часа в 1 литре кипятка. Принимать по полстакана 3 раза в день. Можно принимать и готовый сироп шиповника по 1-2 ч. ложке 3 раза в день.

Настойка чеснока. Для ее приготовления взять 10 головок среднего размера чеснока, очистить, измельчить в деревянной или глиняной посуде, положить в бутылку с широким горлом и залить 0,5 л 40%-ного спирта. Укупорить и настаивать в темном месте трое суток. Затем процедить, отжать, профильтровать



и хранить в темном прохладном месте. Принимать, увеличивая дозу, от 1 до 10 капель на прием, а затем — постепенно снижать до 1 капли. И так до конца курса лечения. Настойку чеснока принимают вместе с настояками лекарственных трав.

Яблочный уксус. Его полезно принимать по столовой ложке три раза в день после еды, разведя в воде в соотношении 1:10.

Как правило, при бронхиальной астме снижается иммунитет, из-за чего приступы учащаются. Хорошо повышают иммунитет следующие средства, включающие лекарственные растения.

Медово-ореховая смесь. 500 г меда, 500 г сливочного несоленого масла, 200 г измельченных грецких или лесных орехов, 150 г цветочной пыльцы тщательно перемешать до получения однородной кашеобразной массы и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день с теплым или горячим молоком.

Отвар лекарственных трав. Этот отвар рекомендуется чередовать

каждые 3-4 недели с отваром трав, описанным выше. Смесь по 4 ст. ложки корней солодки, лопуха и корней девясила высушить, 12 ст. ложек травы багульника болотного, 6 ст. ложек листьев крапивы жгучей, 10 ст. ложек листьев мать-и-мачехи. 4 ст. ложки смеси настаивать ночь в 1 л холодной воды. Утром прокипятить на маленьком огне 15 минут, настоять час, процедить и принимать по полстакана 6 раз в день в теплом виде, добавив ложку молока.

Отвары лекарственных растений детям до 1 года дают по 1 ст. ложке 3-5 раз в день, от 1 до 2 лет — по 2 ст. ложки 4-6 раз в день, от 2 до 5 лет — по 3 ст. ложки 6 раз в день, до 10 лет — по 50 мл 5-6 раз в день.

Если лабораторное обследование показало, что иммунитет снижен, следует применять иммуномодуляторы — тимоген, тималин, тактивин. Повышают иммунитет и препараты растительного происхождения — экстракты родиолы элеутерококка, настойки левзеи аралии, элеутар, глицирам и др. Эффективны также сок березы — по 50-150 мл 1-2 раза в день и сок подорожника — по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Желательно использовать настои или отвары растений, обладающих гипосенсибилизирующим действием, — корень солодки голой или уральской, листья и почки березы бородавчатой, травы череды трехраздельной, фиалки трехцветной, тысячелистника обыкновенного, хвоща полевого, крапивы глухой и двудомной и др.

Бронхиальная астма, являясь аллергическим заболеванием, предполагает и определенные гормо-



Солодка



тельные нарушения, особенно со стороны коры надпочечников, половых желез, гипофиза, яичников.

Для коррекции гормональных нарушений (желательно после лабораторного обследования) рекомендуется применять листья шалфея, соплодия хмеля, траву лагохилуса, вздутоплодника, гусиной лапчатки, траву люцерны и клевера лугового.

Бронхиальная астма нередко сочетается с часто повторяющимися простудными заболеваниями. Поэтому при простудном заболевании (особенно у детей-аллергиков) чрезвычайно важно принимать настои трав, чтобы предупредить бронхоспазм, приступ бронхиальной астмы, обструкцию бронхов. Длительный прием травяных сборов является хорошей профилактикой таких приступов.

Настой трав при простуде. Для сбора взять: 50 г корней солодки голой, 30 г цветков бузины черной, по 20 г корневищ валерианы лекарственной и корней алтея лекарственного, по 15 г цветков календулы лекарственной, травы фиалки трехцветной, травы эфедры хвощевой, по 10 г цветков ромашки аптечной, травы мяты перечной, корневищ девясила высокого, плодов аниса лекарственного. 1 ст. ложку сбора залить 0,3 л кипятка, настоять 30-40 минут на водяной бане. После того как выпита первая порция (до стакана), оставшийся настой надо, не процеживая, перелить в термос и выпить в течение дня в теплом виде.

Для лечения легких приступов и для повышения эффективности классических методов лечения бронхиальной астмы можно исполь-

зовать различные сборы из следующих лекарственных растений:

♦ травы, снимающие спазмы бронхов, — багульник, валериана, мята, Melissa, душица, чабрец, солодка, кориандр, базилик;



Валериана

♦ травы, обладающие противовоспалительным эффектом, — листья и почки березы, цветки черной бузины, корневища девясила, листья лабазника вязолистного, трава зверобоя, слоевище исландского мха, бутоны и листья липы сердцевидной, листья мать-и-мачехи, корни солодки, трава фиалки трехцветной, хвоща, череды, корневища синюхи;

♦ травы, оказывающие разжижающее действие (при трудно отделяющейся, вязкой мокроте), — корневища девясила, алтея, аира, коровяка, плоды аниса, кориандра, трава буквицы, вероники, листья и семена подорожника, листья тимьяна.

В моей лечебной практике вот уже много лет с успехом используется методика фитотерапии для лечения больных бронхиаль-



ной астмой. Предлагаю ее вашему вниманию.

1. Приготовить сбор трав: по 4 части травы тимьяна и листьев по-

дорожника, 3 части травы багульни-  
ка, по 2 части — корня девясила  
плодов фенхеля (тмина), корня со-  
лодки, почек сосны (тополя). 1 ст

ложку сбора за-  
лить стаканом ки-  
пятка. Настоять 30  
минут, процедить.  
Принимать в теп-  
лом виде по  $\frac{1}{3}$   
стакана 3 раза в  
день после еды в  
течение 1-3 меся-  
цев.

2. Принимать  
настойку пасси-  
флоры (пиона) по  
30 капель утром и  
вечером до еды.

3. Принимать  
адонис-бром по  
1 таблетке 3 раза в  
день.

4. Принимать  
теодибаверин по  
1 таблетке 3 раза в  
день.

5. Делать ин-  
галяции из отвара  
цветков ромашки,  
листьев шалфея,  
мать-и-мачехи, эв-  
калипта. Для этого  
2 ст. ложки смеси  
трав залить 200 мл  
кипятка, кипятить  
3 минуты и дышать  
горячим паром 10-  
15 минут.

Каждые 2-4 не-  
дели курс фитоте-  
рапии можно кор-  
ректировать в за-  
висимости от са-  
мочувствия боль-  
ного.

## ◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

### Народная медицина при бронхиальной астме

**Эвкалиптовое масло.** Капать в каждую нозд-  
рю по 3-6 капель 3-4 раза в день.

**Настой чеснока.** Измельчить 2-3 зубчика чес-  
нока, залить 300 мл кипятка, настоять 2 часа. За-  
капывать в нос в виде капель.

**Отвар редьки с медом.** Свежий сок редьки  
смешать с медом в соотношении 1:2. Принимать  
по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 5-10 дней.

**Отвар ягод малины с медом.** Взять 100 г ягод  
и 200 г меда, смешать. Принимать по 1 ст. ложке  
4-5 раз в день с теплой водой.

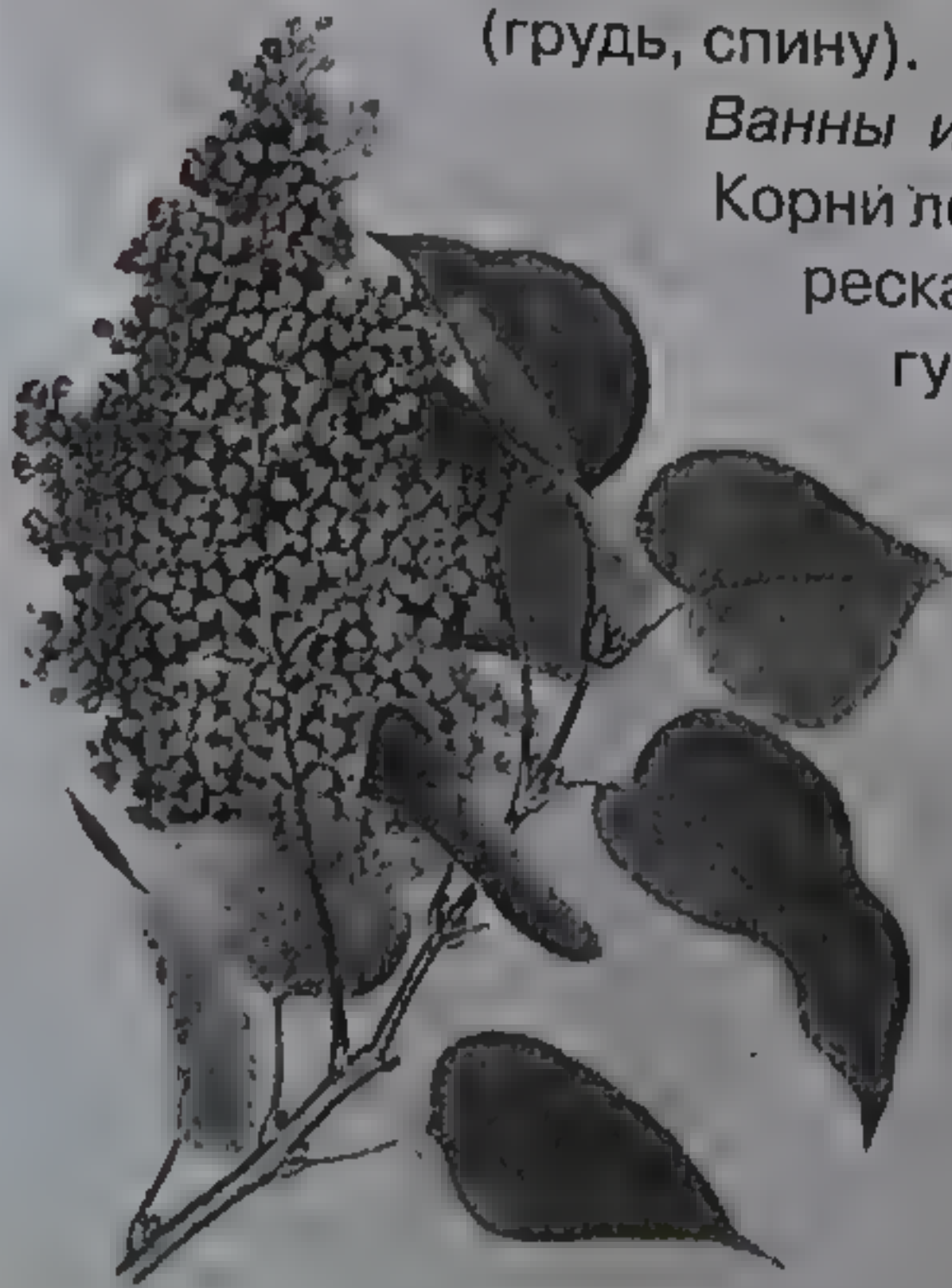
**Настой из корня сельдерея.** 2 ст. ложки сока  
корня сельдерея добавить в 200 мл кипятка.  
Принимать по 1 ст. ложке 4-6 раз в день.

**Настойка сирени.** Высушенными цветками  
сирени наполнить пол-литровую бутылку, за-  
лить водкой и настаивать 8-10 дней в теплом  
месте. Принимать (с водой) по 30-40 капель  
2 раза в день. Одновременно делать компресс  
или натирать болезненные участки  
(грудь, спину).

**Ванны из отвара трав.**  
Корни лопуха, трава ве-  
реска, крапивы, ба-  
гульника, татар-

ника и листья  
брусники  
смешать и  
отварить.  
Добавить в  
теплую ванну.

**Микрo-  
клизмы с экс-  
трактом алоэ.**  
Делать через  
день, курс  
10 процедур.





Наталья Фогель,  
врач

САМО-  
ПОМОЩЬ

# ДЫХАНИЕ ЛЕЧИТ

Каждому человеку, по мнению китайских философов, на всю жизнь отводится определенное число вдохов. Если дыхание учащенное, то жизненные силы иссякнут довольно быстро. Размеренное же дыхание продлевает жизнь. "Жизнь обезьяны коротка, потому что она слишком тороплива, крот живет более ста лет, потому что дышит очень медленно" — гласит восточная мудрость

Известно, что без пищи человек способен жить довольно длительное время, а вот без воздуха — всего несколько минут. Однако дыхание может быть чем-то большим, чем просто рефлекторным глотанием воздуха.

Дыхательные техники, в том числе и лечебные, несколько тысячелетий используются в Индии, Японии и Китае. Владение дыхательными упражнениями помогало монахам тибетских монастырей, например, пройти жестокое испытание: высушить на своем обнаженном теле при сильном морозе несколько льняных простыней. Чтобы не замерзнуть, они применяли специальное согревающее дыхание.

Лечебное, или направленное, дыхание, оказывая большое влияние на психические и физиологические процессы, улучшает самочувствие, избавляет от болезней. С его помощью можно управлять даже подсознательными процессами, например возбуждением и торможением центральной нервной системы.

Еще совсем недавно в нашей стране дыхательные тренинги серьезно практиковались лишь в немно-

гих реабилитационных неврологических диспансерах. В настоящее время тренировки дыхания относятся к широко рекомендуемым методам лечения даже при серьезных заболеваниях, таких как бронхиальная астма и хроническая недостаточность мозгового кровообращения.

Немаловажное достоинство направленного дыхания состоит в том, что применять его могут даже лежащие больные.

На востоке считают, что Вселенная тоже дышит, делая вдох с полуночи до полудня, а выдох с полудня до полуночи. Поэтому лучшее время для выполнения дыхательной гимнастики — утро ("вдох"), особенно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Перед занятиями нужно хорошо проветрить помещение, но проводить их с открытым окном или на улице не рекомендуется. Упражнения выполняют на голодный желудок или через 1-2 часа после еды. Кофе и другие возбуждающие напитки исключаются.

Для достижения положительного результата важно, чтобы при выпол-



нении утративший позвоночник был прямым, независимо от того, сидите вы или стоите. Упражнения выполняются с закрытыми глазами и внутренней медитативной направленностью. Еще одно обязательное условие — подключение воображения. Если объединить дыхание и воображение, как опытный фармацевт смешивает составляющие будущего лекарства, можно пережить маленькое чудо.

Закройте глаза и представьте свое колено — коленную чашечку, связки и сухожилия. Теперь попробуйте сильно "вдохнуть коленом": положите на него правую руку и почувствуйте, как теплый поток энергии через легкие, руку и ладонь течет в колено. Дыхание, стимулируя работу правого полушария головного мозга, отвечающего за фантазию и творческие способности, поможет вашему воображению. Скоро вы почувствуете под ладонью тепло и необычайную легкость.

Из всех рекомендуемых мною упражнений по каждому заболеванию нужно выбрать одно или два и повторять их ежедневно в течение недели. По возможности нужно выполнять дыхательную гимнастику в замедленном темпе.

### Бронхиальная астма

1. Боковое дыхание (в положении лежа на спине).левой рукой обхватить ребра с правой стороны, максимально продвинув ее вправо. На вдохе поднять правое плечо и тянуть правую сторону, насколько это возможно, ощущая при этом правое легкое. Выдохнуть. Поменять руки и повторить упражнение, ощущая сердце и левое легкое. Выполнить по 3 раза с каждой стороны.

Дополнительное действие: улучшает осанку, полезно для профи-

лактики сколиоза, хронических воспалительных заболеваний легких.

2. Расширяющее дыхание (в положении сидя или стоя). Сделать вдох и выдох сначала на один счет, затем на два счета, потом на три и наконец, на четыре. Последнюю фазу повторить 2 раза. С каждым выдохом поднимать руки выше к голове, как бы взмахивая крыльями, а с выдохом — опускать.

Затем проделать то же в обратном порядке (фаза вдох-выдох будет становиться все короче). Выполнить 3 раза.

Примечание. Вдыхать нужно носом, выдыхать — ртом. Скорость счета подбирается индивидуально, главное, чтобы не кружилась голова. Начинать освоение упражнения лучше в положении сидя.

Дополнительное действие: помогает при неврозах и судорожных состояниях.

3. "Зевок" (в положении сидя или лежа на спине). Широко открыть рот. Вдыхая, произнести звук а-а-а и вызвать настоящий зевок. Потянуться и выдохнуть с открытым ртом. Выполнить 5 раз.

### Бессонница

1. "Остужаем горячий суп" (в положении сидя). Вдохнуть носом, вытянуть губы и выдохнуть, как бы остужая горячий суп. Выполнить упражнение 5-7 раз.

Дополнительное действие: полезно при хронических заболеваниях легких, улучшает память.

2. "Задувание свечи" (в положении сидя). Вытянув губы, дуть на свечу с такой силой, чтобы язычок пламени только колебался, но не угасал. Затем нужно отодвинуть свечу подальше и снова подуть на нее. Сила дыхания при этом увели-



чинаются, что усиливает действие упражнения. Выполнить 7 раз.

Дополнительное действие: полезно при астме и хронических заболеваниях верхних и нижних дыхательных путей.

3. Охлаждающее дыхание (в положении лежа на спине). Свернуть язык "трубочкой" и высунуть вперед и вбок. Через "трубочку" медленно втянуть воздух, ненадолго задержать дыхание и выдохнуть через нос. Можно положить рядом нарезанный лимон или апельсин или представить их освежающий запах — это усилит эффект от упражнения. Выполнить 3-5 раз.

Дополнительное действие: полезно при сердечно-сосудистых заболеваниях, успокаивает нервную систему, помогает справиться с летней жарой.

### **Желудочно-кишечные заболевания**

1. "Меха" (в положении сидя). Положить руки на живот. Сильно и с шумом вдыхать и выдыхать носом, надувая и втягивая живот, как будто раздуваете огонь в камине с помощью мехов. Выполнить 3-5 раз.

Дополнительное действие: помогает устранить усталость, полезно при хроническом насморке.

2. "Свинцовый шар" (в положении сидя). Положить руки на живот и медленно вдохнуть до ощущения приятной наполненности. Сделать небольшую паузу, а затем, произнося растянутое ф-ф-ф, выдохнуть полуоткрытым ртом. На выдохе представьте, как свинцовый шар опускается внутри тела в область таза. Выполнить 3-5 раз.

Дополнительное действие: облегчает менструальные боли у женщин, а также боли в позвоночнике.

3. Дыхание с задержкой (в положении сидя). Сделать вдох, полностью наполнив легкие воздухом. Затем опустить подбородок на грудь и максимально задержать дыхание. Диафрагма может быть слегка опущена, но позвоночник должен оставаться прямым. Во время выдоха представьте, как целительный поток энергии движется от пупка к грудной клетке, согревая все тело. Выполнить упражнение не более 3 раз.

Дополнительное действие: полезно при хронических заболеваниях легких, кислородной недостаточности, диабете, запоре.

### **Заболевания горла**

1. Дыхание с произнесением гласных звуков (в положении сидя). Сделать глубокий вдох ртом. На выдохе произносить звуки е-е-е, одновременно расслабляя живот. Выдыхая, представьте, что "здоровье проникает в горло". Выполнить 5-7 раз.

Дополнительное действие: способствует улучшению кровообращения, помогает при лечении пониженной функции щитовидной железы (гипотиреоза).

2. Дыхание с произнесением согласных звуков (в положении сидя или лежа на спине). Выполняется так же, как предыдущее упражнение, но на выдохе надо произносить звуки э-н-н-г-г. Это усиливает приток крови к глотке, миндалинам, голосовым связкам и ушам. Выполнить 5-7 раз.

Дополнительное действие: полезно при лечении отитов, тугоухости.

### **Венозная недостаточность**

1. "Пятиугольник" (в положении лежа на спине). Развести руки и ноги в стороны и представить, что те-



на зажатом в пятиугольник, вершинами которого являются кончики пальцев ног и рук и голова. Сделайте глубокий вдох, воображая, что уменьшаетесь в размере. На выдохе представьте, что ваше тело как бы разрастается, выходя за пределы пятиугольника. Упражнение повышает общий тонус вен. Выполнить 5 раз.

Дополнительное действие: улучшает координацию движений, помогает при лечении неврозов и судорожных состояний.

## 2. Раздельное и полное дыхание (в положении лежа на спине):

а) дыхание животом (при венозной недостаточности в области ног). Положить руки на живот и медленно наполнить воздухом нижнюю часть легких. Живот округляется и поднимается вверх. Слегка задержать дыхание, затем так же медленно выдохнуть, втягивая живот. Дышать носом. На выдохе силой воображения направьте жизненную силу, набранную с воздухом, во все органы, расположенные в брюшной полости, и в ноги. Выполнить 5 раз;

б) грудное дыхание (при венозной недостаточности в области ног). Ладони положить на ребра большими пальцами назад. Сделать вдох носом, наполняя среднюю часть легких, при этом нижние ребра как бы разводятся. Перед выдохом слегка задержать дыхание. Выдыхая, направьте жизненную силу в сердце и легкие. Выполнить 5 раз;

в) дыхание верхней частью легких (применяется при нарушении венозного оттока в полости черепа). Указательный, средний и безымянный пальцы обеих рук положить на грудную клетку под ключицы в том месте, где прощупываются небольшие впадины. Там расположе-

ны верхушки легких. Затем возможности не очень задерживая, вот и грудь, нужно медленно наполнить воздухом верхнюю часть легких. На выдохе вообразите, как жизненная сила направляется в щитовидную железу, мозг, сосуды головного мозга. Упражнение также улучшает работу верхушек легких, функция которых нередко нарушается, например из-за сутулости. Выполнить 5 раз.

Примечание. Во время выполнения всех трех упражнений нужно дышать медленно, сохраняя приятные ощущения. Выдох производить полуоткрытым ртом;

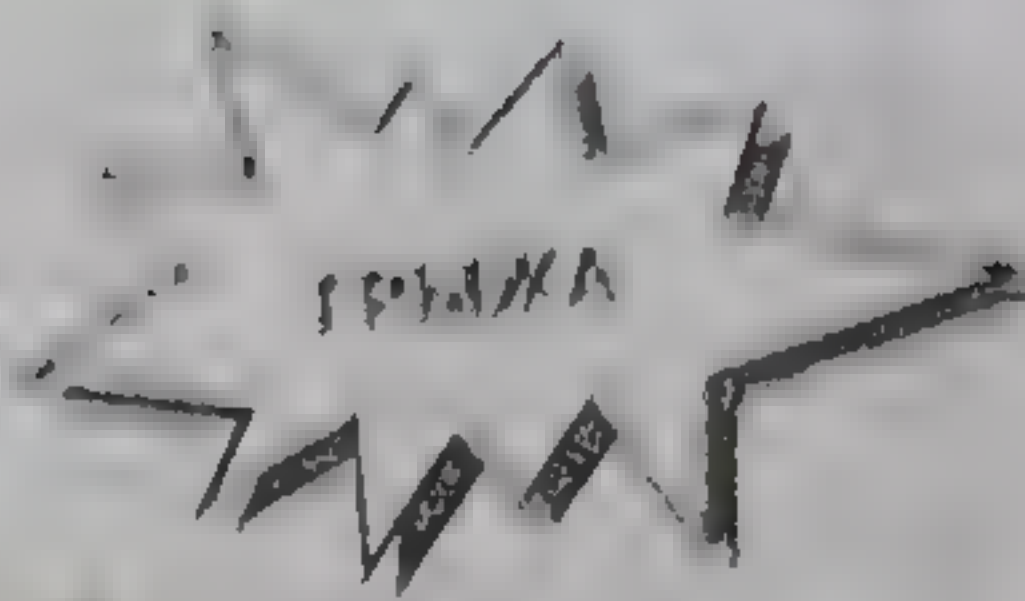
г) полное дыхание объединяет все три фазы в единый вдох и выдох. Начать с заполнения воздухом живота, затем средней и верхней частей легких. Перед выдохом задержать дыхание.

Для начала рекомендуется следующий ритм дыхания (каждый отсчет примерно равен частоте ударов пульса): вдох — на пять счетов, задержка дыхания — на три счета, выдох — на пять счетов, задержка дыхания — на три счета. Выполнить 7-10 раз.

Дополнительное действие: помогает при бронхиальной астме, хроническом заболевании легких, спастических состояниях в желудочно-кишечном тракте, судорожных состояниях, неврозах, внутричерепной гипертензии.

Не огорчайтесь, если вам не удастся сразу выполнить упражнения правильно. Постепенно вы всему научитесь. Дыхательная гимнастика должна приносить удовольствие не только телу, но и душе. Со временем вы почувствуете, как правильное дыхание улучшает ваше самочувствие и настроение.





# «ШИШКА» НА ЖИВОТЕ

Опухолевидное выпячивание, похожее на шишку, человек может заметить у себя на животе или в паху совершенно неожиданно. Причем случается это нередко: брюшные и паховые грыжи — весьма распространенные заболевания. Однако не следует устранять выпячивание. Обнаружив у себя "шишку" на белой линии живота (так называют продольную линию, проходящую через пупок), на месте послеоперационного рубца или в паху, обратитесь к хирургу. Это необходимо сделать, даже если грыжа маленькая, абсолютно безболезненная и совершенно вас не беспокоит.

## Почему возникает грыжа?

Стенки брюшной полости здорового человека образуют прочный мышечный корсет, удерживающий внутренние органы. Но у некоторых людей имеется врожденная слабость отдельных мышц или брюшной стенки в целом. Чрезмерное усилие, поднятие тяжестей, сильный кашель, сопровождающийся повышением давления в брюшной полости, могут привести к расхождению мышечных волокон и образованию между ними щели, через которую выпячивается брюшина. В такой брюшинный мешок выпадают жировые ткани и петли кишечника, образуя грыжу.

У мужчин чаще всего встречаются грыжи белой линии живота и паховые грыжи. Их появление провоцируют поднятие тяжестей и занятия силовыми видами спорта, например штангой или бодибилдин-

гом. Ослабление нижней части передней брюшной стенки, то есть паховой ее области, у мужчин нередко бывает обусловлено особенностями строения пахового канала, по которому у еще не родившегося младенца опускаются яички в мошонку. Врожденные дефекты развития канала в дальнейшем могут послужить причиной паховой грыжи.

У женщин, не заботящихся об укреплении природного мышечного корсета, брюшная стенка часто ослабляется в период беременности и родов. В результате могут появиться пупочные грыжи — мышечная стенка в области пупка ослабляется в первую очередь. Довольно часто встречаются у женщин и бедренные грыжи, при которых внутренности выпячиваются из брюшной полости через бедренный канал (место выхода из брюшной полости на бедро крупных сосудов ноги).

Безопасных грыж не бывает. Вне



зависимости от расположения "дыры" в мышечном корсете ее появление грозит рядом осложнений.

Наиболее распространенное осложнение — *ущемление грыжи*. При ущемлении происходит сдавливание кровеносных сосудов тех тканей, из которых состоит грыжа, что препятствует их кровоснабжению. Если ущемляется петля кишки или другой жизненно важный орган, то больному грозит серьезная опасность: сдавливание кровеносных сосудов, питающих кишечную стенку, может привести к омертвлению тканей. При этом в брюшную полость проникают бактерии, из-за чего возникает угроза перитонита. Чтобы этого не случилось, больной должен быть незамедлительно прооперирован.

Стремясь избежать осложнений, врачи настаивают на операции, даже если угрозы ущемления грыжи еще нет. Некоторые пациенты надеются на то, что выпячивание брюшной стенки можно остановить с помощью бандажа, а грыжи небольших размеров — вправить. По мнению специалистов, ни то ни другое не решает проблему. Самостоятельные попытки вправлять грыжу опасны прежде всего потому, что неумелые действия могут привести к воспалению брюшины. Кроме того, даже если грыжа вправлена удачно, она имеет тенденцию появляться снова, поскольку основная ее причина ("прореха" в мышечном корсете) не устранена.

Что касается бандажа, то его нужно рассматривать как временную меру — остановить рост грыжи с его помощью не удастся. С течением времени щель в мышечном корсете обычно расширяется, и грыжа увеличивается. Бывают случаи, когда в грыжевой мешок выпадает значительная часть кишечника — грыжа

становится гигантской. Ее приходится в буквальном смысле носить на руках, не имея ни малейшей возможности восстановить правильное положение внутренних органов. Для врача лечение такой грыжи представляет особую сложность. Чтобы не допускать такого тяжелого состояния, лучше вовремя сделать операцию, тем более что грыжа, не имеющая осложнений, как правило, устраняется легко и быстро. Операция может проводиться даже в амбулаторных условиях, и через 2-4 дня человек возвращается к своему обычному образу жизни.

Хотя хирургическое лечение грыж хорошо отработано, постоянно идет поиск более совершенных методик. Он направлен в первую очередь на то, чтобы оперативное вмешательство не приводило к дополнительному натяжению кожи. Обычно, оперируя грыжу, хирург разрезает грыжевой мешок, вправляет содержимое мешка в брюшную полость, после чего края разреза зашиваются. То есть делается примерно то же, что и при сшивании краев разорванной одежды. Но так же, как зашивание дыры деформирует ткань, натяжение кожи может со временем привести к ее растяжению и возможному рецидиву грыжи. Как исключить такие последствия?

Уже разработана технология операции, при которой через разрез грыжевого кольца вставляются специальные удерживающие сетки. Образно выражаясь, хирург ставит прочную "заплатку" на живот, которая не даст тканям растягиваться.

В последние годы все более активно используется и так называемая *герниопластика* — "закрытая" лапароскопическая операция без разреза тканей. Через небольшие проколы длинными тонкими инстру-



ментами производится вшивание сетки в брюшную полость в проекции грыжевого дефекта. Натяжения кожи при этом не возникают. Лапароскопические операции отвечают всем современным требованиям современной хирургии: малая травматичность, безопасность, высокий косметический эффект и короткие сроки реабилитации (больные встают на ноги в день операции).

Эти методики освоены во многих крупных медицинских учреждениях Москвы и других городов России. Например, в хирургическом отделении столичного Центра эндохирургии и литотрипсии применяется методика комбинированной лапароскопической герниопластики, сочетающей небольшой разрез и "закрытую" технику. Это позволяет проводить щадящие операции даже при больших паховых грыжах, при которых лапароскопия ранее не применялась.

— Эта методика очень привлека-

тельна еще и потому, что она дает возможность решать одновременно несколько хирургических проблем, избавляя человека от необходимости переносить череду операций, — рассказывает заведующий хирургическим отделением Центра С.А.Гордсев. — То есть кроме грыжи при необходимости может быть прооперирован и желчный пузырь, или толстый кишечник, или орга-

ны малого таза у женщин. Несмотря на расширение операционного объема, больные хорошо переносят эти вмешательства и выписываются из стационара почти в те же сроки, что и после каждой из таких операций.

Итак, если у вас появилась грыжа, не стоит медлить с оперативным лечением, чтобы не допустить ее ущемления. На всякий случай необходимо знать признаки этого грозного состояния. Ущемление проявляется острой болью в области грыжи или в животе, увеличением выпячивания или уплотнением "шишки". Ущемление окружающих тканей может привести к их воспалению. Нередко у больного возникает слабость, учащается пульс, появляются тошнота, рвота или другие признаки интоксикации.

До прибытия "скорой помощи" больному необходимо обеспечить покой и постельный режим. Ему нельзя ни есть, ни пить, ни прини-

## ◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

### Полезные советы народной медицины

◆ Образование грыжи может быть спровоцировано приступами кашля и натуживанием при дефекации. Старайтесь как можно скорее избавиться от кашля при простуде и нормализовать стул правильным питанием. При запоре лучше выпить слабительное, чем излишне напрягать живот.

◆ Если грыжа небольшая, обмывайте ежедневно нижнюю часть живота холодной водой с уксусом — это помогает замедлить рост выпячивания.

◆ В этих же целях кладите на грыжу компрессы из настоя дубовой коры минут на 20-30.

◆ При сильных болях, вызванных ущемлением грыжи, до приезда "скорой помощи" положите на грыжу лед, а при тошноте давайте больному глотать лед.



мать обезболивающего лекарства. Не пытайтесь вправить грыжу — ручной способ вправления приводит лишь к мнимому успеху. Кроме того, прибегая к нему, вы можете занести инфекцию в брюшину. В этом случае не миновать ее воспаления, которое может проявиться не сразу. Больной должен быть обязательно госпитализирован, особенно если он помолод — пожилые люди тяжело переносят осложнения.

С целью профилактики грыж в любом возрасте следует избегать чрезмерных нагрузок на нижнюю часть брюшной полости. Для этого прежде всего научитесь правильно поднимать тяжести. Сначала встаньте рядом с грузом, выпрямив спину. Затем присядьте, сгибая колени (но не позвоночник!), и поднимайте груз, расположив его сбоку, усилием преимущественно мускулатуры плеч и ног.

Конечно, лучше совсем избегать подъема тяжестей, особенно тем, у кого не тренированы мышцы. Пользуйтесь для этого тележкой. А если все-таки пришлось применить большое усилие, анализируйте свои ощущения: боль в паховой области при подъеме тяжестей — важное предостережение, требующее немедленно снизить нагрузку.

Лучшие средства предупреждения грыжи — систематические занятия физкультурой, помогающие укрепить мышцы брюшной полости. При беременности большое значение имеет правильный режим нагрузок и отдыха. Будущие матери должны выполнять посильную гимнастическую упражнения и обязательно носить бандаж, а после родов делать массаж живота. Людям всех возрастов следует избегать резкого увеличения или снижения веса.

## ГРЫЖА У МЛАДЕНЦА

Бабушки часто предостерегают молодых мам: "Не позволяй ребенку долго плакать — грыжу накричит". Эти предостережения имеют вполне серьезные основания.

У новорожденных детей, даже после того как ранка на пупке полностью заживет, под кожей некоторое время еще остается полое пространство — пупочное кольцо (в этом месте были кровеносные сосуды пуповины). В норме пупочное кольцо невелико, и пупок, выступающий не больше чем на 0,5 см, закрывается через несколько недель после рождения. Но если пупочное кольцо больше нормы, то пупок выдается значительно (до 1 см) и закрывается гораздо позже — через несколько месяцев.

Если при этом у ребенка наблюдается врожденная слабость брюшной стенки, то при повышении внутрибрюшного давления, вызванного плачем, у него может образоваться пупочная грыжа. При этом пупок выступает еще больше, а под кожей прощупывается полое пространство, напоминающее слегка сдутый воздушный шарик. Это и есть грыжа.

Бывает, что пупочная грыжа у младенцев проходит самостоятельно, без хирургического вмешательства. Но надо помнить, что может произойти ее ущемление, особенно в первые шесть месяцев жизни ребенка. Это очень опасное состояние: часть кишки изгибается и застревает в пупочном кольце, а кровеносные сосуды, питающие кишку, сдавливаются. Тем самым создается непроходимость и обескровли-



ванию этого участка кишки, что вызывает резкие боли в животе и рвоту. Ребенок начинает еще сильнее беспокоиться и плакать, а грыжа еще больше выпячивается и становится плотнее и болезненнее. Это чревато опасными для жизни осложнениями, поэтому в данном случае необходимо срочное хирургическое вмешательство.

К сожалению, часто родители обращаются за медицинской помощью поздно, когда осложнения уже возникли. Поэтому хочу предупредить: если вы заметили, что у ребенка болит животик, особенно если у него повысилась температура и возникла рвота, нужно немедленно вызвать врача. Он разберется, связано ли это с грыжей, можно ли обойтись без хирургического лечения, а при необходимости операции — определит, насколько она срочная.

Операцию обычно назначают при угрозе ущемления, в тех случаях, когда грыжа больших размеров или она не зарастает к году.

Раньше пупочную грыжу пытались лечить тугим бинтованием эластичным бинтом. Сейчас общепризнанно, что эта мера не только бесполезна, но и вредна: бинтование (как и бандаж) не позволяет нормально развиваться мышцам живота, укрепляющим и поддерживающим брюшную стенку.

Если грыжа небольшая и врач ог-

раничивается лишь ее наблюдением, можно посоветовать мамам несколько раз в день выкладывать малыша на животик для укрепления его брюшной стенки. Полезно делать легкий массаж животика круговыми движениями пальцев по часовой стрелке. Всякий раз, когда вы



переодеваете ребенка, в течение 1-2 минут легонько похлопывайте пальцами вокруг его пупка — это также способствует укреплению мышц живота.

Можно использовать особые приемы детского массажа: три пальца руки собрать в щепотку, осторожно оттянуть кожу на месте грыжи и легонько вдавить ее вовнутрь. Повторить 15-20 раз. Эти манипуляции проводятся 2-3 раза в день.

Валентина Алейникова,  
детский хирург



# Лучший корсет - мышечный

Стройный, подтянутый человек с плоским животом всегда выглядит привлекательно. Отвисший живот, сутулая спина не только не эстетичны, но и говорят о том, что их "владелец" плохо заботится о своем теле, а, следовательно, и о здоровье. Слабые мышцы живота и спины создают массу проблем, прежде всего с позвоночником. Кроме того, слабый живот не может удерживать внутренние органы, что приводит к их опущению и даже к грыже. Чтобы этого не произошло, надо укреплять мышцы физическими упражнениями

Мышцы живота и спины называют корсетными. Они поддерживают тело в правильном положении, не позволяя позвоночнику искривляться.

Эти мышцы — антагонисты: мышцы живота участвуют в сгибании туловища, а мышцы спины — в разгибании. Чтобы тело было стройным и гармоничным, необходимо добиваться их равновесия. Чрезмерно развитые мышцы живота при слабой спине ведут к сутулости, а доминирование мышц спины — к сильным прогибам в поясничном отделе и выпячиванию живота. Одновременно надо тренировать и ягодичные мышцы, увеличивающие статическую устойчивость тела.

Кроме скелетных мышц живота, необходимо укреплять и брюшную стенку. Именно она делает живот плоским и подтянутым. При слабой, растянутой брюшной стенке живот отвисает, что приводит к чрезмерному прогибу в поясничном отделе позвоночника (лордозу). Это не только

ухудшает осанку, но и затрудняет работу органов малого таза. Рыхлая брюшная стенка также является основной причиной образования паховой грыжи. Плотность брюшной стенки зависит не столько от выполнения обычных упражнений, сколько от ее тонуса, создаваемого легким втягиванием живота. Это должно войти в привычку и со временем выполняться автоматически. Такую привычку легче выработать во время гимнастической тренировки.

Любая акцентированная на проблемных областях тренировка, в данном случае на животе и спине, должна включать в себя упражнения на все основные части тела. Такие упражнения входят в разминку.

Упражнения для мышц спины неизбежно ведут к сжатию позвоночника — к его компрессии, упражнения для мышц живота, напротив, растягивают позвоночник, поэтому вначале выполняются упражнения для спины, а затем для живота. На



разминку надо отводить около 10 минут, а упражнения основной части делают 10-12 раз каждое.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

### Разминка

(все упражнения выполняются стоя)

1. Диагональная растяжка. Она напоминает ритмичные танцевальные движения. Стоя, руки слегка согнуты в локтях. На счет 1 — левую ногу согнуть, колено поднять вверх,

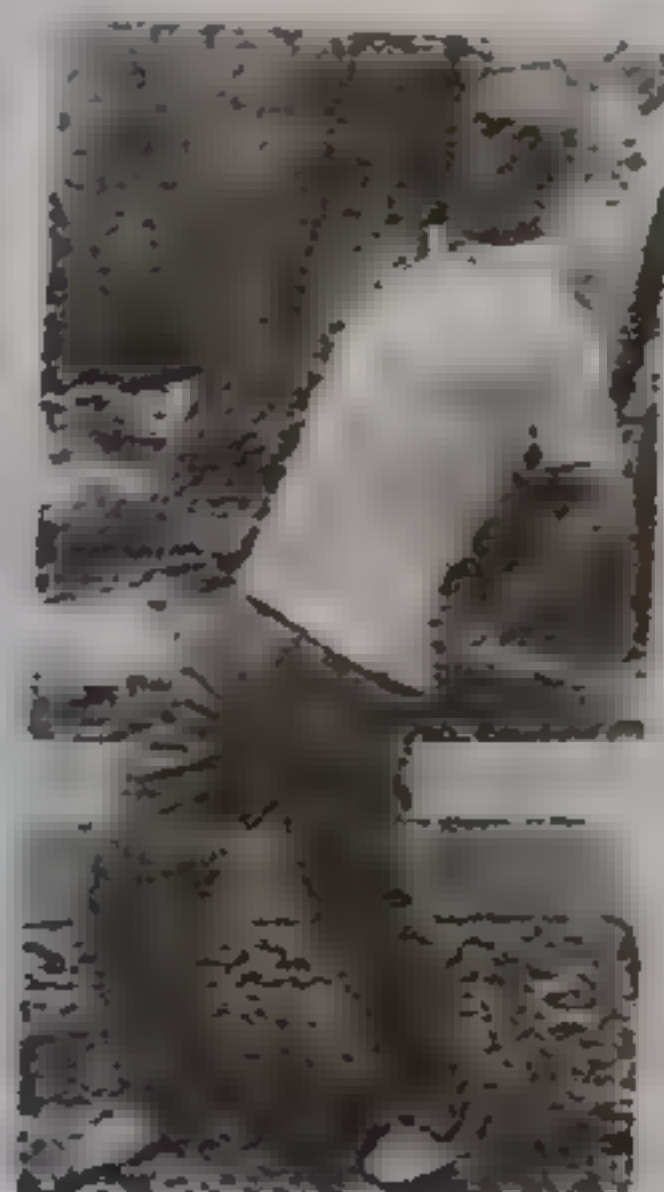
сторону, упереться кистями в поясницу, выполнить прогибы. Повторить движения бедрами, повернуться в другую сторону, выполнить прогибы.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На 1 — вращение назад левым плечом; на 2 — вращение назад правым плечом; на 3-4 — повернуться вправо, прогнуться и выполнить вращение обоими плечами назад. Повторить с поворотом влево.

4. Руки опущены вниз. Наклонять голову вперед-назад и вправо-вле-



Упражнение 1



Упражнение 2

Чтобы добиться эффекта, надо правильно делать упражнения. Обратите внимание, как выполняет первые два упражнения разминки автор статьи: спина прямая, подбородок приподнят, живот и ягодицы втянуты

руки опустить вниз, на 2 — колено опустить, руки согнуть в локтях; на 3 — правую ногу согнуть, поднять колено вверх, руки опустить вниз; на 4 — колено опустить, руки согнуть; на 5 — левую ногу согнуть, колено и руки поднять вверх, слегка наклониться вбок и потянуться вверх влево; на 6 — выпрямиться, колено опустить, руки согнуть; на 7 — правую ногу согнуть, колено и руки поднять вверх, слегка наклониться и потянуться вверх вправо; на 8 — выпрямиться, колено опустить, руки согнуть.

2. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах. На 1-4 — движения бедрами в стороны, на 5-6 — повернуться в

во; поворачивать голову вправо-влево. Выполнять медленно и плавно.

5. Кисти рук в замке на затылке. На 1 — надавить с небольшим усилием руками на затылок, голова, оказывая сопротивление, опускается вперед, на 2 — надавить затылком на руки, руки оказывают сопротивление, голова поднимается вверх.

6. Ноги на ширине плеч. На 1 — вытянуть руки вперед, потянуться руками влево, разворачивая туловище влево; на 2 — кисти прижать к низу живота, живот втянуть; на 3-4 — ноги в "разножке штангиста" (полусогнуты, одна впереди, другая сзади), руки поднять вверх над го-



ловой, мягко покачиваясь, прогибаться в пояснице. Затем повернуться вправо и, мягко покачиваясь, выполнить прогибы в пояснице.

7. Ноги шире плеч, стопы развернуты в стороны, колени согнуты и находятся над стопами, спина прямая. На 1 — подняться на левом носке; на 2 — подняться на правом носке; на 3-4 — подняться на носках обеих стоп.

8. Вращать тазом, меняя направление движения ("танец живота"). Работают только бедра и живот.

9. Ноги на ширине плеч, правая кисть на животе, левая на крестце. Втянуть на выдохе живот, таз подать вперед, напрягая ягодичные мышцы. Расслабиться.

### Основная часть

1. Для мышц спины. Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять одновременно левую руку и правую ногу, удерживать их в этом положении 3-4 секунды. Опустить. Затем выполнить то же правой рукой и левой ногой.

2. Для мышц спины. Лежа на животе, руки вытянуты вперед. На выдохе одновременно приподнять туловище и ноги и продвигать руки по кругу, сгибая в локтях. Локти прижать к туловищу с легким напряжением, кисти на уровне плеч. На выдохе руки по кругу вернуть в исходное положение, одновременно опустить туловище и ноги. Расслабиться. Пауза 2-3 секунды.

3. Для косых мышц живота. Лежа на спине, руки в замке под шеей, левая нога согнута в колене, стоит на полу, правая стопа на левом колене, колено правой ноги развернуто в сторону. На выдохе приподнять туловище по диагонали — левым локтем к правому колену. Затем согнуть правую ногу, положить на нее левую стопу и на выдохе тянуться правым локтем к левому колену.

30

4. Для прямых мышц живота. Лежа на спине, руки под шеей, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе одновременно приподнять ноги и туловище, сближая локти и колени.

5. Для мышц поясницы. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вдоль туловища. На выдохе приподнять таз, напрягая ягодичные мышцы. Задержать дыхание, сохранять это положение 3-4 секунды. Сделать вдох, опустить таз и расслабиться.

6. Для мышц ягодиц, живота и поясницы. В упоре лежа отжаться от пола (женщинам лучше отжиматься стоя на коленях).

7. Для мышц груди. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты, локти направлены в стороны. С силой сжимать руками мяч 2-3 секунды. Расслабиться.

8. Для приводящих мышц бедра (внутренняя поверхность). В этом же положении сжимать мяч коленями.

9. Для мышц живота и бедер. Согнуть ноги, лечь крестцом на мяч, руками упереться в пол за головой. Выполнить раскатывание на мяче вдоль, поперек, кругами, работая животом и бедрами.

10. Диагональное вытяжение позвоночника. Лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях. Повернуть голову влево, а колени вправо; задержать дыхание, потянуться. Сделать вдох и поменять положение. На выдохе и следующей за ним небольшой дыхательной паузе потянуться.

Регулярно выполняя предложенный комплекс, можно создать прочный мышечный корсет, который будет поддерживать ваш позвоночник и укрепить мышцы живота. Это не только сделает фигуру стройнее, но и избавит от многих проблем со здоровьем.

Гали  
гастр

К

Хро  
желуд  
30-40  
разви  
питани  
жима  
ние, з  
для лю  
жит пе

Хро  
желуд  
повыш  
нее ра  
и с "ну  
шей ка  
дарств

Есл  
диков  
можно  
ло" га  
лотнос  
ют осо  
повыш  
Это  
зываем  
разных  
содерж  
сывает  
выше к  
никает  
серьез  
двенад  
скольк  
мя стал





# Кислотность снижена. Что делать?

Хронический гастрит, или хроническое воспаление слизистой оболочки желудка, — одно из самых распространенных заболеваний. Им страдают от 30-40 процентов населения высокоразвитых стран и до 70-80 процентов — развивающихся. Уже одна эта статистика подтверждает: низкая культура питания (потребление не вполне доброкачественной пищи, нарушение режима питания, переедание, еда на ходу или между другими делами, курение, злоупотребление жирной и жареной пищей, алкоголем), характерная для людей, живущих в сложных социальных и экономических условиях, служит первостепенным фактором развития гастрита.

Хронические гастриты условно подразделяют по уровню кислотности желудочного содержимого. Чаще встречается гастрит, сопровождающийся повышенным уровнем выделения соляной кислоты, — *гиперацидный*. Менее распространены гастриты с пониженной кислотностью — *гипоацидный* и с "нулевой" — *анацидный*. Об этих видах гастрита рассказывает врач высшей категории, сотрудник кафедры гастроэнтерологии Российского государственного университета Галина Николаевна Окулова.

Если говорить об отношении медиков к проблематике гастритов, то можно сказать, что больше "повезло" гастритам с повышенной кислотностью. Врачи сегодня обращают особое внимание на коррекцию повышенного уровня кислотности.

Это связано с проблемой так называемых рефлюксов, когда в силу разных причин кислое желудочное содержимое непроизвольно забрасывается в соседние органы. Чем выше кислотность, тем больше возникает предпосылок для развития серьезных заболеваний пищевода и двенадцатиперстной кишки. Поскольку рефлюксы в последнее время стали очень частым явлением, то

ученые ищут новые средства снижения кислотности, что, разумеется, помогает улучшать состояние больных с гиперацидным гастритом.

Совсем другая ситуация наблюдается с гастритами, которым сопутствует пониженная или "нулевая" кислотность (правда, многие специалисты считают, что нулевой кислотности быть не может, поскольку организм для переваривания пищи находит какие-то другие ферменты, замещающие соляную кислоту). По сути, для лечения этих форм гастритов не предложено ничего нового.

Хотя гипоацидный и анацидный гастриты, как правило, протекают вяло, без особо беспокоящих симп-



том, пониженная кислотность представляет собой достаточно серьезную проблему. Наличие в желудке кислоты в заданных природой параметрах обеспечивает бактерицидную защиту организма. При недостаточной кислотности такая защита значительно ослабевает, и в организм вместе с пищей могут беспрепятственно попадать вредные микробы, нарушающие его микрофлору. При гастрите с пониженной и "нулевой" кислотностью нередко воспаляется слизистая оболочка желудка. На этом фоне чаще развиваются различные патологии, обусловленные действием вирусов, например хеликобактериоз.

Попутно хочется заметить, что первым защитным барьером являются ферменты слюны. Вот почему так важно пережевывать пищу не спеша. Некоторые специалисты считают, что долгое жевание (не менее 100 раз) само по себе может обеспечить лечебный эффект при различных желудочно-кишечных заболеваниях.

Кислота участвует в расщеплении многих элементов пищи, прежде всего белков. Если кислотность снижена, то белки усваиваются не полностью и в желудке остаются промежуточные продукты распада, которые оказывают токсическое воздействие. Накопление их в организме вместе с другими отходами метаболизма снижает сопротивляемость иммунной системы и даже может привести к возникновению онкологических заболеваний. Вот почему людям с пониженной и особенно "нулевой" кислотностью для профилактики рекомендуется ежегодно проходить гастроэндоскопию — обследование полости желудка.

Наконец, при пониженной кислотности снижается моторика верхних и нижних отделов кишечника,

что приводит к постоянным запорам. Нередко при этом бывает неприятный запах изо рта. Обычно перистальтика кишечника ухудшается у пожилых людей, что связано с возрастными изменениями процессов обмена веществ и атрофией некоторых клеток, вырабатывающих ферменты. Но если человек в молодом или среднем возрасте, не имеющий заболеваний кишечника, страдает упорными запорами, не проходящими даже при правильном режиме питания, то причина их, скорее всего, кроется в пониженной кислотности желудочного сока. В этом случае надо обязательно пройти специальное обследование.

Уровень кислотности определяется методом внутрижелудочной pH-метрии. Пациенту натошак в желудок вводится тонкий резиновый зонд, на котором находятся миниатюрные электроды. Зонд присоединяется к специальному прибору, который регистрирует показатели кислотного уровня (pH). По замерам, проводимым в течение 30-40 минут, делается вывод о состоянии внутрижелудочной среды. Меньшие цифры указывают на более высокий уровень кислотности, большие — на более низкий. И потому pH 1,2-1,1 говорит о высокой кислотности, pH 5-6 — о низкой. При "нулевой" кислотности pH фиксируется на уровне 6,5-7. Надо сказать, что концентрация кислотных ферментов не одинакова в разных отделах желудка: по норме она самая высокая в теле желудка (от 1,6 до 2,2), ниже — на выходе, в антральном отделе (около 5). Это обеспечивает наиболее благоприятную промежуточную среду на границе с пищеводом, где кислотность нейтральна, и с двенадцатиперстной кишкой, где ферменты имеют щелочную реакцию.

Как я говорила, коррекции пони-



женной кислотности медицина уделяет меньше внимания, чем противоположному типу ферментативного нарушения. До сих пор не разработано эффективных средств, воздействующих на кислотообразующий механизм, и в лечении гастритов такого типа применяется простое замещение природной соляной кислоты ее препаратами. Это объясняется тем, что причины недостаточной ферментативности желудка мало изучены. Ученые предполагают, что такая недостаточность является следствием нарушения обмена веществ, обусловленного генетическими факторами.

Хотя существующие подходы к ведению больных гипоацидным и анацидным гастритами не позволяют вылечить эти заболевания полностью, они помогают поддерживать состояние человека на удовлетворительном уровне. Помимо препаратов, замещающих соляную кислоту, для стимулирования пищеварения используют ферментативные средства. Эффективно и применение фитотерапии. Но сразу подчеркну, что прием препаратов и отваров трав должен быть длительным, а курсы лечения регулярно повторяться.

Я наблюдала много пациентов с гастритами на фоне пониженной кислотности. Если говорить об их типовом портрете, то это в основном были молодые люди хрупкой конституции, в подавляющем большинстве женщины, занятые "сидячей" работой.

Одна из моих пациенток, молодая 23-летняя женщина, обратилась ко мне с единственной жалобой — ее очень угнетал гнилостный запах изо рта. При беседе выяснилось, что она страдает упорными запорами — стул у нее бывает всего 1-2 раза в неделю. Интоксикация, возникающая из-за запоров, и служила

причиной нечистого дыхания. Нервная по этому поводу, девушка стремилась поддерживать психоэмоциональный тонус сигаретами, кофе и пивом. Но это только ухудшало положение, так как никотин значительно затрудняет микроциркуляцию в слизистой стенке желудка и этим нарушает ее всасываемость. Алкоголь же (а пиво в полной мере относится к алкогольным напиткам!) попросту "дубит" клетки слизистой, ухудшая их и без того слабую при пониженной кислотности ферментативную способность.

По моему совету она стала пить сок подорожника, который готовила из свежей травы, а для стимуляции моторики кишечника принимала препарат *дицетел*. Улучшение наступило уже через три недели: прекратилось вздутие кишечника, наладился стул. После курса подорожника она перешла на отвар капусты, а *дицетел* заменила *дюспаталином*. Через три месяца все беспокоившие ее симптомы исчезли.

Другой мой пациент, молодой человек, сразу сказал мне, что не принимает никаких химических медикаментов, но и с травами возиться не хочет. Поэтому я предложила ему *плантаглюцид* — препарат из подорожника и ферментативный препарат на основе авокадо *юниэнзим*, а также посоветовала воспользоваться рекомендациями народной медицины. Пролечившись, молодой человек также почувствовал значительное улучшение своего состояния. Рассказав мне об этом, он заметил, что ему особенно помог настой из чернослива, который он выпивал утром.

В качестве средства, улучшающего моторику, я также часто назначаю *мотилиум*. Пожилые люди любят принимать с этой целью *фестал*. Сегодня появились очень эффективные, хотя



и недешевые ферментативные средства — креон, панцитрат. Но я не советую покупать их без консультации с врачом, потому что предварительно необходимо провести специальное

обследование функции поджелудочной железы. Может быть недостаточность основного фермента — панкреатина — у вас в норме, а новый «костыль» только ослабит его выделение.

Что касается диеты при гипацидном и анацидном гастритах, то она проста — надо избегать жирной, грубой и жареной пищи. Плохо усваиваются такими больными тугоплавкие животные жиры, поэтому им лучше готовить на топленом или растительном масле. Свежие салаты лучше сочетать с отварными или тушеными овощами. Есть лучше понемногу, и по возможности в одно и то же время.

Некоторые считают, что кислотность можно существенно повысить, употребляя большое количество кислых ягод и фруктов — клюквы, лимона, вишен, черноплодной рябины, брусники, калины. Это не подтверждается исследованиями, хотя действие кислых плодов благотворно для ферментативной активности в целом.

## ◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

### Народные средства лечения гастрита с пониженной кислотностью

(все методы требуют длительного лечения, от 6 месяцев до 2-3 лет)

**Сок капусты белокочанной.** Получают, отжав пропущенные через мясорубку листья свежей капусты. Пьют в теплом виде по полстакана 2-3 раза в день за полчаса до еды, постепенно увеличивая порцию до стакана. Один курс лечения — 3-4 недели. В холодильнике сок хранится не более 2 суток.

**Настой листьев подорожника большого.** Столовую ложку сухих измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза перед едой в теплом виде небольшими глотками.

**Сок листьев подорожника.** Листья сорвать с частью черенка, промыть в холодной проточной воде, дать стечь и ошпарить листья. Пропустить через мясорубку и отжать сок через плотную ткань. Прокипятить 1-3 минуты. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за 15-20 минут до еды. (Если трава не очень сочная, полученный вязкий сок можно разбавить водой в соотношении 1:1.)

**Отвар травы тысячелистника.** Залить 20 г травы 2 стаканами воды, кипятить 15 минут, настаивать 45 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15-20 минут перед едой.

**Травяной сбор №1.** Взять поровну листья подорожника, черники и траву зверобоя, залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут перед едой.

**Травяной сбор №2.** Листья крапивы двудомной, листья подорожника — по 2 части, трава зверобоя — 3 части, цветки бессмертника песчаного — 1 часть. 3 ст. ложки измельченной смеси засыпать в термос и залить 3 стаканами кипятка, настаивать 3 часа. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 25 минут до еды в течение 8 дней. Затем сделать перерыв на такое же время и вновь пройти курс. Лечение продолжать полтора-два года.



# Глаза и инфекция

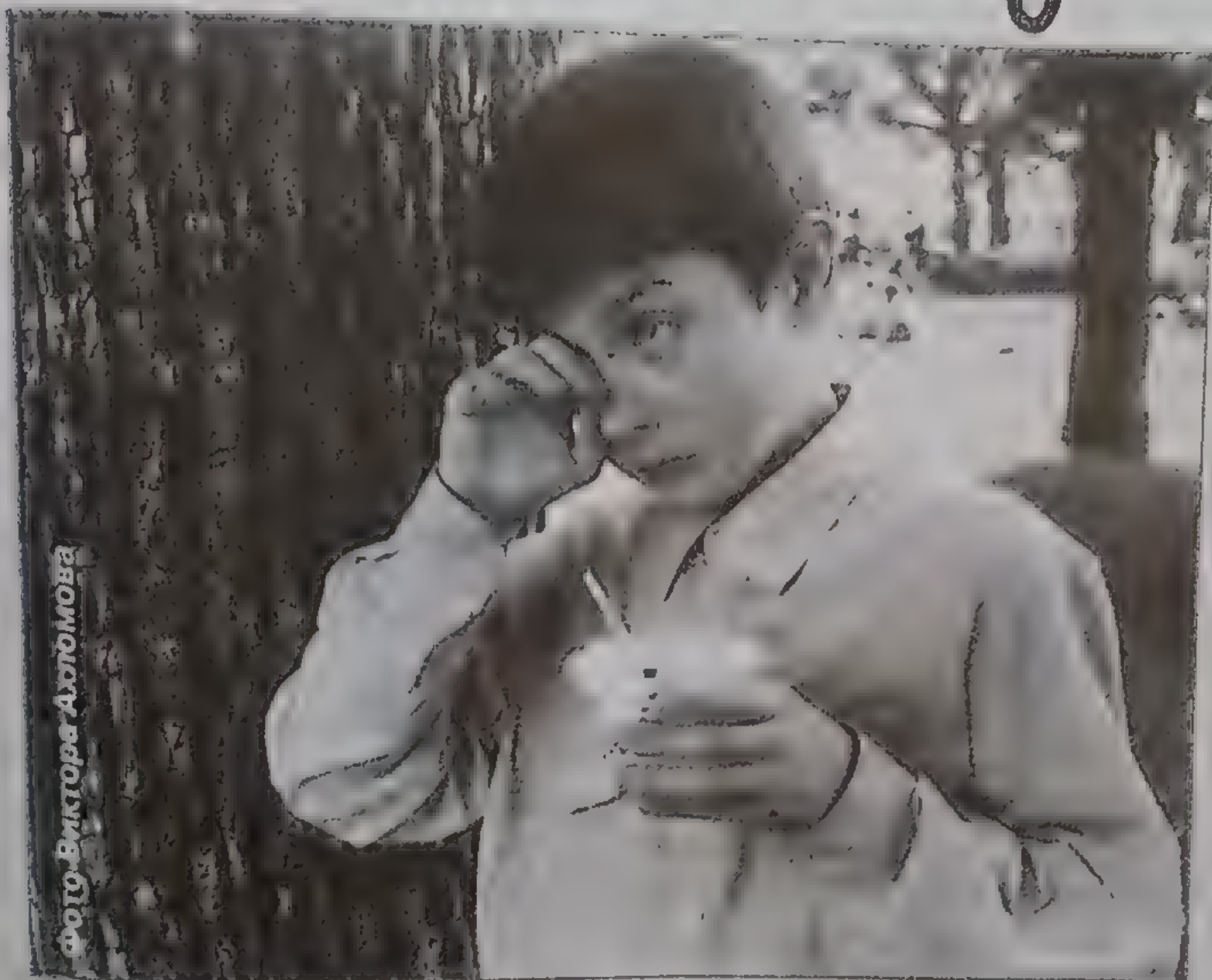


Фото Виктора Алюмова

Со специалистами Центрального отделения микрохирургии глаза Федерального управления "Медбиоэкстрем" постоянные читатели журнала уже знакомы по предыдущим публикациям. Темами недавних бесед с ними были юношеская близорукость (№4, 2002 г.) и старческие болезни глаз — катаракта и глаукома (№5, 2002 г.). На этот раз речь пойдет об инфекционных глазных заболеваниях, которые встречаются в любом возрасте. Мой собеседник — Юрий Александрович Гусев, ведущий специалист Офтальмологического центра, врач с большим опытом, кандидат медицинских наук

— Опасность инфекционных глазных заболеваний состоит в том, что, если их вовремя не лечить, возможны серьезные осложнения, — говорит доктор Гусев. — Однако выявить причину воспаления бывает нелегко,

потому что очень часто его вызывают одновременно несколько возбудителей. Например, основная причина конъюнктивита — попадание на слизистую оболочку глаза хламидий, но при этом воспаление может разви-



ваться на фоне какой-нибудь бактериальной инфекции. Пока не будут подавлены оба возбудителя, справиться с болезнью не удастся.

С воспалением, которое носит рецидивный характер (время от времени повторяется), следует обращаться не к офтальмологу, а к окулисту-инфекционисту.

У разных инфекционных болезней глаз нередко бывают сходные симптомы, поэтому поставить диагноз по внешним симптомам и жалобам пациента врачу удастся далеко не всегда — требуется лабораторный анализ. К тому же у нашего организма есть свойство приспосабливаться к своему состоянию, вследствие чего человек может до поры до времени просто не замечать некоторых патологических проявлений, которые сопутствуют его болезни.

Чтобы поставить точный диагноз и гарантировать эффективность лечения, нужна комплексная диагностика. Она включает шесть самостоятельных исследований:

- ♦ аллергический анализ, позволяющий выявить повышенную чувствительность к тем или иным веществам и исключить возможные осложнения при лечении;
- ♦ исследование бактериальной флоры, с помощью которого выявляется, каким микробом вызвано воспаление;
- ♦ анализ, позволяющий обнаружить вирусную инфекцию;
- ♦ грибковый тест, цель которого — установить наличие патогенных грибов, вызывающих микозы;
- ♦ проверка на демодекс, то есть инфицирование глаза паразитарным клещом демодексом;
- ♦ хламидийный анализ.

Все эти исследования у нас проводятся комплексно, так что пациенты избавлены от хождения по другим специализированным медуч-

реждениям, куда их обычно направляют из большинства глазных клиник и офтальмологических центров.

Лечение инфекционных заболеваний глаз тоже должно носить комплексный характер. Для того чтобы оно оказалось эффективным, достаточно закапывать в глаза, например, альбуцид, как это часто делают. Лучше пролечиться один раз как следует, чем время от времени гасить симптомы. Как правило, чтобы ликвидировать причину патологии, необходимо применение нескольких видов препаратов (антибактериальных, противовирусных, антипаразитарных или антигрибковых) в сочетании с иммунотерапией. Только в этом случае можно надежно подавить возбудителей болезни и избавиться от ее рецидивов (повторений).

В качестве примера доктор Гусев привел два самых распространенных инфекционных заболевания глаз — конъюнктивит и блефарит.

Возбудителями конъюнктивита могут быть и дифтерийная (в первую очередь, у детей), и вирусная, и хламидийная инфекции. Во время эпидемии гриппа, например, конъюнктивит чаще всего возникает из-за аденовирусов, которые, попадая на слизистую оболочку, уже через считанные часы вызывают острое воспаление. Оно начинается почти одновременно на обоих глазах. Появляются сильная резь, жжение, "ощущение песка" под веками. Глаза начинают слезиться, веки припухают, конъюнктив краснеет. Ко всему этому прибавляются обильные гнойные выделения, которые за ночь засыхают на ресницах, склеивая их. При хроническом конъюнктивите эти патологические изменения проявляются слабее — заметно лишь небольшое покраснение слизистой оболочки, гнойных выделений немного.

— Поскольку у конъюнктивита



могут быть разные возбудители, — продолжает доктор Гусев, — для его лечения применяются разные лекарственные препараты. Правильно подобрать их может только врач, исходя из результатов комплексного исследования. Например, при бактериальных конъюнктивитах хорошо помогают антибиотики широкого спектра, при вирусных — интерферон, зовиракс, интерпан. Не зная причины воспаления, неправильным выбором лекарств можно вызвать опасные осложнения. И тогда придется спасать уже сам глаз.

Все это относится и к блефариту — воспалению краев век, которое может протекать в разных формах. При самой простой — больной чувствует зуд, края век у него краснеют, из-за ощущения "соринки в глазу" он часто моргает. К тому же глаза быстро устают, особенно в вечернее время при искусственном освещении. Более тяжелые формы — чешуйчатый и язвенный блефарит, который встречается преимущественно у детей и молодых людей. При них зуд в веках становится нестерпимым, больные часто жалуются, что вечером вообще не могут рабо-

тать, а яркий свет режет глаза.

Причины возникновения блефарита многочисленны и разнообразны, поскольку инфекция может попадать на веки как извне, так и из внутренних очагов воспаления — от тонзиллита до кариеса зубов и заболеваний желудочно-кишечного тракта. Нередко он возникает у молодых людей в период полового созревания.

Лечение блефарита, подчеркивает доктор Гусев, должен проводить врач. Но пациентам следует учитывать, что избавиться от этого заболевания можно лишь в том случае, если подавлен очаг хронической инфекции. В первую очередь это тозиллиты и риниты, а также заболевания желудочно-кишечного тракта и полости рта. Кроме того, при блефарите надо ввести некоторые ограничения в рацион — исключить острые и жирные блюда.

И конечно, при повторяющихся инфекционных заболеваниях надо позаботиться об укреплении иммунитета. Кроме иммунотерапии, которая обычно входит в лечение, желательно принимать курсами витамины и мягкие иммуностимуляторы, например настойку эхинацеи.

### В Офтальмологическом центре

совместно с Центральным отделением микрохирургии глаза  
Федерального управления медико-биологических  
и экстремальных проблем при Минздраве РФ  
проводятся:

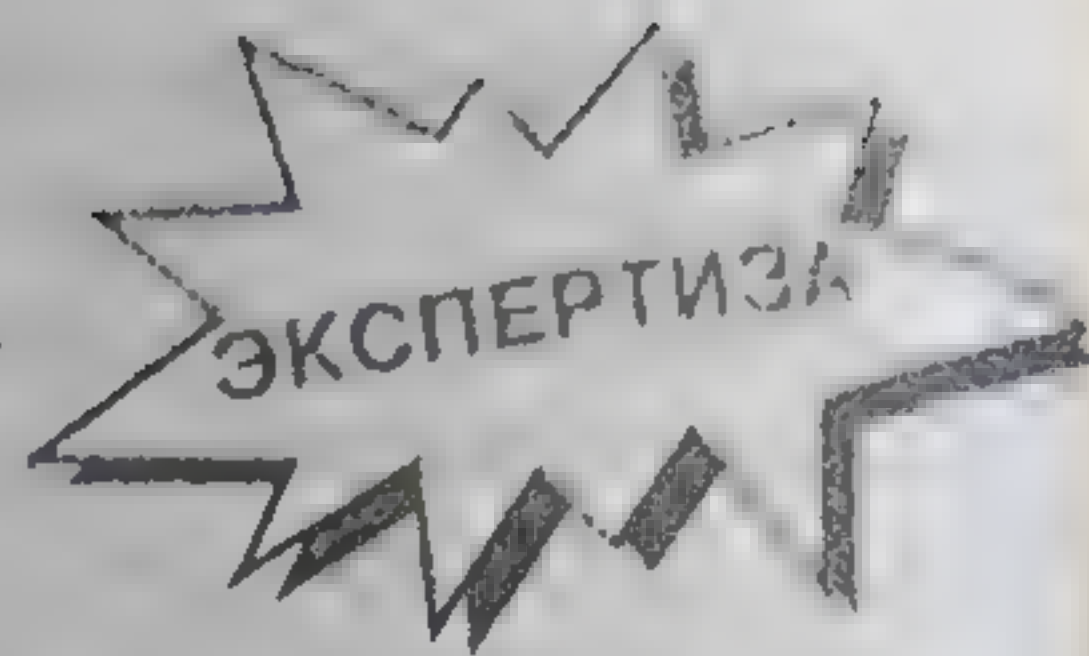
- ♦ комплексная диагностика: бактериально-вирусный анализ, грибковый тест, проверка на демодекоз, хламидийный анализ;
- ♦ лечение инфекционных заболеваний глаз: конъюнктивита, блефарита, хламидиоза, демодекоза, герпеса;
- ♦ хирургическое лечение глаукомы и катаракты;
- ♦ исправление близорукости и астигматизма;
- ♦ лазерная хирургия, контактная коррекция;
- ♦ лечение заболеваний сетчатки и зрительного нерва.

☎ (095) 207-40-31, 207-46-81 (м. "Цветной бульвар")

(095) 193-64-11, 196-08-86 (м. "Щукинская")

(095) 954-85-72 (м. "Тульская")





# ОЧКИ:

## металл, пластик, стекло?

Посещая магазины "Оптика", мы уже не удивляемся тому многообразию очков, которые там представлены. Как сориентироваться в этом многообразии? Каким линзам отдать предпочтение: пластиковым или стеклянным? Какие оправы лучше, из какого материала? Такое разъяснение я получил от эксперта бюро лицензирования, члена комиссии по новой технике Минздрава РФ Эмиля Атласова и директора Центра сертификации изделий медицинской оптики Виктории Асташенковой. Вот что они рассказали

Как ни странно, очковые линзы из пластика стоят дороже. И это не случайно. По оптическим свойствам они практически ничем не уступают стеклянным. Кроме того, они существенно легче. Если, например, две стеклянные линзы весят около 30 граммов, то полимерные — от 3 до 5 граммов. И что еще очень важно — при ударе пластиковые линзы не распадаются на острые осколки, которые могут поранить глаза. Именно поэтому в некоторых странах законодательно запрещено детям и водителям носить очки со стеклянными линзами.

Каждая зарубежная компания, выпускающая линзы из пластика, наносит на них свои фирменные покрытия, существенно улучшающие их качество. Одни покрытия повышают поверхностную износостойкость, которая иногда бывает выше, чем у стеклянных линз. Другие — обеспечивают защиту глаз от вред-

ных ультрафиолетовых лучей. Третьи — защищают глаза при работе на компьютере. Существуют также специальные гидрофобные покрытия: в дождь капли воды не скапливаются на линзах, а скатываются с них.

Если продолжить сравнение стеклянных и пластиковых линз, нужно сказать, что при больших минусовых рефракциях (сильная близорукость) стеклянные линзы, как правило, толстые по краям. Это выглядит не очень красиво, хотя сейчас лучшие мировые фирмы выпускают так называемые "утонченные" стеклянные линзы с высоким коэффициентом преломления.

На мировом рынке одной из лучших считается итальянская оптическая продукция. Но откуда бы ни поступали к нам линзы и оправы, они обязательно должны соответствовать российскому Государственному стандарту. Сейчас в нем учтены



все современные требования высших мировых стандартов. Любое российское предприятие, выпускающее очки, тщательно проверяет соответствие этому стандарту всех приобретаемых у иностранных фирм линз и оправ. Поэтому покупайте очки только в фирменных магазинах "Оптика" — тогда гарантия качества вам будет обеспечена.

Теперь поговорим об оправках для очков. Выбирая оправу, не следует забывать, что главное ее назначение — помогать нашему зрению, то есть обеспечивать требуемое положение очковых линз относительно глаз. Хотя и о внешнем виде забывать не стоит. Иная оправка может и украсить вашу внешность, и ухудшить ее.

Не так давно в одном из престижных московских салонов некая дама заказала очки с оправой из чистого золота. Заказ был выполнен. Но с практической точки зрения ее выбор был далеко не лучшим, поскольку чистое золото (по международной классификации 24 карата) — материал, который, с одной стороны, легок в обработке, не поддается окислению, не тускнеет, а с другой стороны — довольно мягкий, поэтому оправы из него не слишком долговечны. Кроме того, такие оправы очень дорогие. Для придания им твердости в золото обычно добавляют те или иные металлы в виде примесей. Каратность золотосодержащего сплава можно определить по пропорциональному соотношению золота и

других металлов. Так, "14 карат" означает 14 частей золота и 10 частей примесей. Оправа не может быть названа золотой, если содержание в ней чистого золота составляет менее 10 карат. В таком случае оправка считается позолоченной.

Вам могут предложить оправу из материала *нойзильбер* — сплава меди, никеля и цинка в разных соотношениях (нечто похожее на мельхиор). Иногда этот сплав называют



никелированное серебро, хотя никакого серебра в нем нет.

При изготовлении оправ используется сплав, называемый *монель*. Он на 68% состоит из никеля, на 30% — из меди и на 2% — из железа. Его применяют в основном для изготовления заушников и переносьев.

Правда, в последнее время появились публикации, что никель является аллергеном. Так что оправы с присутствием никеля в сплаве могут подойти не всем.

Не так давно стали модными оправы из *титана*. Они чрезвычайно легкие — значительно легче, чем из



ной или бера или пластмассы. Титан не поддается коррозии, но дает аллергической реакции. Но из-за дороговизны исходного сырья и сложности его химической обработки стоимость титановых оправ, как правило, очень велика.

При производстве металлических оправ часто используются нержавеющей сталь и алюминий. Такие оправы прочны, надежны, легки. С помощью особых эмалей их можно окрасить практически в любой цвет.

Для изготовления оправ в сочетании с другими компонентами используются кобальт и бериллий. Они приумножают достоинства оправ, но и делают их более дорогими.

Пластмассовые оправы для очков также обладают целым рядом замечательных свойств: низким удельным весом, высокой механической прочностью и др.



Пластики можно разделить на две категории. Первые при их производстве затвердевают и потом даже при очень высоких температурах не становятся мягкими и эластичными. Вторые размягчаются при нагревании и вновь затвердевают при охлаждении, причем структура материала остается неизменной.

Примерами этих последних материалов являются нитрат и ацетат целлюлозы, используемые для производства оправ. Нитрат целлюлозы достаточно плотен, он легче в обработке, из него можно делать более тонкие оправы, его поверхность лучше сохраняет блеск и глянец. Оправы из ацетата целлюлозы практически не воспламеняются, их цвета более стойкие. Хорошим материалом для оправ является также пропинат целлюлозы.

Выпускаются также акриловые и нейлоновые оправы, но из-за хрупкости их применяют значительно реже.

В любом случае, покупайте очки в строгом соответствии с рецептом, который вам выписал врач-окулист. Но обращайте внимание на:

- ♦ конструкции переносья, рамки оправы и заушников, которые должны обеспечивать равномерное распределение веса очков, максимально близкое расположение линз относительно ваших глаз;

- ♦ длину заушников, обеспечивающую максимум удобств ношения очков — заушники должны соответствовать форме ушной раковины и головы, чтобы не испытывать болезненных ощущений;

- ♦ требуемый наклон линз, необходимый для соблюдения вертикальной центровки очков.

Помните, что правильный подбор очков поможет сохранить зрение на долгие годы.



# Опасные сюрпризы лета



Дождавшись летней благодати, многочисленные любители "поджариться" на солнышке оккупируют пляжи, лесные поляны, едут в Крым, на Кавказ и на престижные зарубежные курорты. Но, чтобы использовать это время во благо, а не во зло себе, многим из них следует помнить о том, что, хотя теплые солнечные лучи и являются эффективным средством укрепления организма, злоупотребление ими может закончиться весьма печально.

Солнечные ванны не всем и не всегда полезны, но даже те, кому они не противопоказаны, должны знать меру и не забывать о необходимых правилах предосторожности



## Солнечный и тепловой удары

Нередко длительное пребывание на солнце с непокрытой головой приводит к ее перегреву и возникновению такого довольно опасного состояния, как солнечный удар. Он может произойти и во время пребывания под прямыми солнечными лучами, и спустя 6-8 часов после этого.

Не менее опасен и тепловой удар. Он возникает в результате перегрева всего организма при длительном воздействии на него внешних тепловых факторов, часто на фоне повышенной физической нагрузки. Перегревание организма не обязательно связано с жаркой солнечной погодой. Причинами теплового удара могут быть также не по сезону теплая одежда, пребывание в помещениях с повышенной влажностью при отсутствии достаточной вентиляции, несоблюдение при этом питьевого режима и т.п. Иногда высокое атмосферное давление (например, перед грозой) или застой воздуха (например, во влажной тенистой лесной чаще) также могут вызвать перегрев организма. Особенно часто тепловые удары случаются у детей и пожилых людей.

Как при солнечном, так и при тепловом ударе нарушается работа механизмов теплоотдачи. Обильное потоотделение приводит к обезвоживанию организма и нарушению водно-солевого обмена. Из-за расширения периферических сосудов падает артериальное давление. При перегревании головы ухудшается кровоснабжение мозга, в результате чего развивается гипоксия (кислородное голодание) мозга.

Проявляются солнечный и теп-

ловый удары почти одинаково. Сначала возникают такие симптомы, как нарастающая вялость, чувство усталости, головная боль, жажда. Если тепловые факторы продолжают действовать, появляются головокружение, шум в ушах, боли во всем теле, иногда тошнота и рвота, усиливается потоотделение, может быть носовое кровотечение. Возникают сердечная слабость и выраженные расстройства дыхания. Человек может потерять сознание. При сильном перегреве возникают судороги, иногда начинается бред, появляются галлюцинации. Характерным признаком тяжелой степени перегревания является прекращение потоотделения.

Что же необходимо предпринять?

Прежде всего пострадавшего нужно сразу же перенести в прохладное место, положить на спину, приподняв немного ноги, освободить от одежды, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха. Если человек в сознании, его надо напоить крепким холодным чаем или холодной водой, лучше подсоленной (1/2 ч. ложки соли на 0,5 л воды). Смочить голову холодной водой или положить на нее холодное влажное полотенце. В более тяжелых случаях пострадавшего можно обернуть простыней, смоченной в холодной воде, протереть тело кусочком льда или просто облить водой, но осторожно (температура тела не должна опуститься ниже 38 °C). Если есть возможность, на голову, паховые, подколенные, подмышечные области, где сосредоточено много кровеносных сосудов, нужно положить лед или бутылку с холодной водой. В особо тяжелых случаях следует вызвать "скорую помощь". Если же



такой возможности нет, действуйте сами. Обратите внимание на характер дыхания пострадавшего, проверьте, не нарушена ли у него проходимость дыхательных путей. Если язык запал, а во рту скопились рвотные массы, надо повернуть его голову набок и очистить полость рта бинтом или носовым платком, накрученным на палец. Если дыхание слабое или совсем отсутствует, сразу же начинайте делать искусственное дыхание методом "рот в рот" или "рот в нос", а при отсутствии пульса — массаж сердца.

Как только общее состояние пострадавшего улучшилось, его необходимо доставить в ближайшее лечебное учреждение.

### Солнечные ожоги

Большие неприятности могут доставить и солнечные ожоги кожи, возникающие под действием ультрафиолетовых лучей. В зависимости от типа кожи и ее способности к самозащите чувствительность к воздействию солнца может быть разной.

У людей кельтского типа, у которых очень светлая, бледная кожа, очень светлые волосы, зеленые или голубые глаза, уже через 2-7 минут пребывания на солнце возникают интенсивные ожоги кожи.

Люди нордического типа, имеющие светлую кожу, русые или светло-каштановые волосы, голубые, серые или зеленые глаза, с трудом могут выдержать солнечную атаку более 7-14 минут, чтобы не получить болезненные покраснения и сильные ожоги.

А вот люди среднеевропейского типа, со смугловатой кожей, темно-

русыми, каштановыми волосами, серыми или карими глазами, редко получают ожоги при загаре и могут находиться на солнце без каких-либо последствий до 15-20 минут.

Более 20 минут могут спокойно находиться на солнце люди со смуглой кожей, темно-каштановыми или черными волосами и темно-кариими глазами.

Если у вас все же случился солнечный ожог



(покраснение кожи, боль при прикосновении, жжение), воспользуйтесь приведенными ниже советами

♦ Для охлаждения кожи и смягчения боли можно использовать творожный компресс: смешайте творог с небольшим количеством пахты, нанесите на льняное полотно и положите на больное место. Продолжительность процедуры 20-30 минут, проводите ее 2 раза в день. Когда компресс нагреется, его надо



поменять. Творог можно заменить сметаной, кефиром, простоквашей или молоком.

- ◆ Прикладывайте к местам ожогов через марлю свежую тертую морковь или свежий тертый картофель.

- ◆ Листья белокочанной капусты ошпарьте кипятком, остудите и холодными прикладывайте к обожженным местам.

- ◆ Прикладывайте компресс из несоленого сливочного масла, смешанного с сырыми яйцами (на 100 г масла — 2 яйца).

- ◆ Для лечения запущенных ожогов используйте измельченные капустные листья, смешанные с сырым яичным белком.

- ◆ Положите в кипящую воду листья кочанного салата, варите около 5 минут. Затем листья удалите, отвар охладите и смоченным в нем тампоном протирайте обожженные места. Это средство охладит кожу и уменьшит боль.

- ◆ Смазывайте обожженные места холодным огуречным, помидорным, арбузным соком, соком свежего картофеля или брусники, остывшим крепким чаем.

- ◆ Эффективными средствами для лечения солнечных ожогов являются такие лекарственные препараты, как мазь "Радевит" (наносить утром и на ночь на обожженные участки кожи в течение 5-7 дней), мазь и крем "Актовегин", аптечный препарат сока алоэ (для примочек и орошений), аэрозоли "Винизоль" и "Левовинизоль".

- ◆ Когда ожог кожи занимает большую поверхность, появились пузыри и беспокоят очень сильные боли, следует прибегнуть к помощи старого доброго аспирина (ацетилсалициловой кислоты) в качестве

противовоспалительного и обезболивающего средства. Принимать по 2 таблетки каждые 4 часа.

- ◆ При сильном солнечном ожоге нелишними будут и препараты витаминов E и C, которые обладают противовоспалительным действием и способствуют восстановлению поврежденных клеток кожи.

- ◆ Солнечный ожог свидетельствует об острой нехватке воды в организме, поэтому надо больше пить. Лучше всего чай или смесь минеральной воды с фруктовым соком (в соотношении 1:4).

## Берегите глаза

От чрезмерного воздействия ярких солнечных лучей нужно оберегать не только тело, но и глаза: они намного уязвимей кожи. Нередко люди загорают вблизи водоемов и, отдыхая, читают. Длительное действие яркого солнечного света уже само по себе причиняет большой вред их зрению. Вблизи же водоемов, отражающих солнечные лучи, интенсивность ультрафиолетового и инфракрасного излучения во много раз возрастает. В результате глаза утомляются, появляются слезы, начинается головная боль, и даже может развиться светобоязнь. Может возникнуть и ожог роговицы, сопровождающийся резкой болезненностью, так как при этом раздражается тройничный нерв, а на роговой оболочке высыпают мелкие пузырьки.

Кроме того, при чтении на пляже раздражение сетчатки и зрительных центров головного мозга усиливается светом, отраженным от белых предметов бумаги. А это, в свою очередь, приводит к утомлению аккомодационного аппарата и нарушению витаминного баланса: солнечный ультрафиолет буквально "выжигает" из



глазных тканей витамин А (ретинол), отвечающий за остроту зрения и способность различать цвета.

Наше зрение в значительной степени зависит от специального зрительного пигмента, находящегося в светочувствительных клетках сетчатки. Чем больше яркость солнечного света, тем быстрее происходит распад зрительного пигмента, тем труднее идет его восстановление. При заболеваниях глаз зрительный процесс в таких условиях еще больше затрудняется, что способствует возникновению различных осложнений. Особенно это касается таких болезней, как осложненная близорукость, глаукома, нервно-сосудистые и дистрофические изменения сетчатки, дефекты радужной оболочки, отсутствие хрусталика. Так как хрусталик задерживает значительное количество ультрафиолетовых и инфракрасных лучей, при его отсутствии (например, в связи с удалением катаракты) могут возникнуть отек или ожог сетчатки, приводящие к ослаблению зрения. При этом людям, не имеющим хрусталика, не следует пользоваться дымчатыми очками для защиты от яркого солнечного света. Дело в том, что затемнение вызывает рефлекторное расширение зрачка, и в глаз попадает еще больший поток световой энергии.

Для предохранения глаз от солнечного излучения

рекомендуется использовать защитные очки с серо-зелеными фильтрами, лучше с боковыми щитками. А больным глаукомой следует пользоваться специальными синезелеными светофильтрами с определенной преломляющей силой стекол — они не только значительно уменьшают световой поток, попадающий в глаза, но и нормализуют внутриглазное давление.

Неприятные ощущения в глазах иногда появляются не сразу, а спустя 6-8 часов после пребывания на ярком солнце. В любом случае надо сразу же перейти в прохладное, желательно затемненное помещение. Для уменьшения отека и других болезненных ощущений к закрытым векам рекомендуется прикладывать холодные примочки из воды, настоячая или слабого раствора питьевой соды (1/2 ч. ложки на стакан воды). Можно также заложить за веки эмульсию синтомицина или закапать несколько капель стерильного рыбьего жира. И, конечно, обратиться к врачу-офтальмологу.

## ◆ КРОМЕ ТОГО • КРОМЕ ТОГО ◆

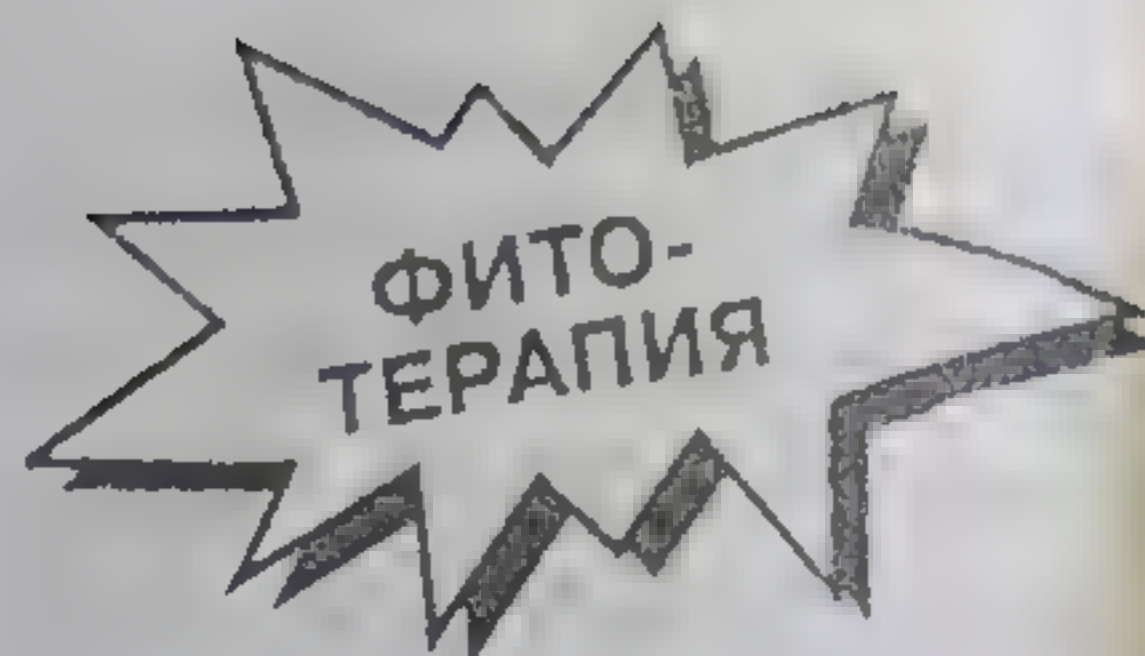
### Пять советов

#### доктора Елены Малышевой

Выбирая солнечные очки, обращайте внимание на следующее:

1. Зрачок глаза должен располагаться точно по центру стекла.
2. Цвет стекол лучше всего выбирать серый или серо-зеленый (самый опасный — желтый цвет).
3. Лучше, если стекла сверху будут более затемнены, чем снизу.
4. Очки не должны искажать цвета предметов.
5. Если область вокруг глаз не загорела на солнце, значит, стекла не пропускают ультрафиолета — очки хорошие.





# Целебная сила душицы

Душица — это многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных, растущее на степных лугах, на сухих лесных полянах, между кустарниками. Зацветает в июле. Распространена почти по всей России. Как только не называют эту траву: духов цвет, блошничник, клоповная трава, пчелолоб, материнка, лебедушка, лесная мята. Ботаники нарекли ее душицей обыкновенной

Восточные славяне ценили эту траву как средство от "чиха", насморка и нервных припадков, любили и чай из душицы. В суровые зимы наши предки согревались ароматным, целебным, очищающим организм напитком, в жаркие летние дни утоляли им жажду. После бани чай из душицы был незаменим, помогал при лихорадке и простуде.

Сейчас душица — одно из самых распространенных лекарственных растений. Она широко используется врачами разных специальностей как лечебное и профилактическое средство. Есть она и в рецептах народной медицины. (Не рекомендуется лечение душицей только при ночном энурезе, поскольку она обладает сильным мочегонным действием, при индивидуальной непереносимости к душичному эфирному маслу, а также во



время беременности из-за тонизирующего действия на гладкую мускулатуру матки.)

Душица содержит значительное количество витамина С, дубильные вещества, микроэлементы: калий, магний, натрий, железо, цинк.

Основной лечебный компонент душицы — эфирное масло. Его пары успокаивают нервную систему, лечивают неврозы, депрессии, повышают иммунитет. Очень по-

лезно вдыхание паров душицы для пациентов с заболеваниями легких — эфирное масло оказывает на дыхательную систему противовоспалительное, антимикробное и отхаркивающее действие. Поэтому дышать эфирным маслом душицы рекомендуется при простуде, гриппе, ангине, затяжном насморке и герпесе. Насыщать воздух в комнате лучше с помощью паровой ароматиче-



ской курильницы. Если ее нет, то профилактику и лечение проводят следующим образом: на дно стакана кладут промокательную бумагу или вату и капают 3-4 капли эфирного масла. стакан держат открытым в течение 3-4 часов, расположив его поближе к больному.

В домашних условиях можно делать *ароматические ванны* с эфирным маслом душицы — в воду с температурой 35-37°С капают 3-4 капли масла либо добавляют настой (на литр кипятка — стакан свежих или сухих цветочных верхушек травы). Принимают ароматическую ванну с душицей 10 минут, слегка приоткрыв дверь ванной комнаты. На курс лечения обычно назначают 8-10 процедур, с целью профилактики — 5-6 процедур.

При простуде, гриппе полезно делать *паровые ингаляции*. В маленький чайник для заварки капают всего одну каплю эфирного масла душицы. Добавляют соду на кончике ножа, заливают кипятком так, чтобы душистая вода подошла к горлышку чайника, и дышат паром по три минуты каждой ноздрей.

С профилактической и лечебной целью на груди носят ароматический керамический медальон с 1-2 каплями масла.

При кожных заболеваниях — экземе, дерматитах, гнойниках — на пораженные участки кладут компрессы (на стакан воды — 2-3 капли эфирного масла). При лечении кожных заболеваний эфирное масло можно добавлять в кремы и лосьоны (одна капля — на 15-20 г основы).

Высушенные цветочные верхушки душицы можно заваривать как обычный чай: Для этого чайную ложку сухой травы нужно залить стаканом кипятка. Такой чай пьют по стакану два раза в день. Он обладает ярко выраженным успокаивающим действием, является отличным

спазмолитиком без побочных эффектов, легким потогонным, мочегонным, глистогонным и болеутоляющим средством. Поможет чай и при кашле, особенно при плохо отделяемой мокроте. Его благотворное действие усилится, если в напиток добавить чайную ложку меда и немного сока лимона.

Различных рецептов лечения душицей много, и все они очень эффективны, что подтверждает мой врачебный опыт.

Например, при *эпилепсии* 10 г верхушек этой травы настаивают в 300 мл кипятка, процеживают и пьют в теплом виде по полстакана три раза в день, последний раз — перед сном.

При *ревматизме* залитую кипятком смесь трав душицы и мяты перечной накладывают на больное место.

При *болезнях селезенки* поможет смешанный в равных частях гранатовый сок и чай из душицы.

При *нейродермите* рекомендуются местные ванночки на больную область: 40-50 г душицы заваривают двумя литрами кипятка, настаивают, пока содержимое не остынет, процеживают. На курс лечения — 10 процедур ежедневно или через день.

При *вялом пищеварении* и *пониженной кислотности желудка* 2 ч. ложки травы заваривают стаканом кипятка, настаивают как чай, добавляют мед и пьют до еды по 1/4 стакана.

При *тошноте, рвоте, спазмах желудка и кишечника, частых головных болях* 2 ст. ложки сухих верхушек душицы заливают стаканом кипяченой воды, нагревают на водяной бане 15 минут, затем добавляют еще стакан горячей кипяченой воды, настаивают, процеживают, подслащают сахарным песком или медом и принимают по полстакана дважды в день за полчаса до еды.

При *диатезе и аллергии* примочки



с отваром душицы делают непосредственно на зону поражения. Отвар, обладающий противовоспалительными свойствами, готовится просто: 2 ч. ложки измельченных верхушек травы заливают стаканом кипятка, кипятят три минуты.

При заболеваниях дыхательной системы — хронических и острых бронхитах, трахеитах, воспалении легких — 2 ч. ложки измельченной травы заливают стаканом холодной кипяченой воды и настаивают два часа. Затем подогревают до кипения, процеживают и пьют как чай, с сахаром или медом. В домашних условиях при заболеваниях легких показаны холодные ингаляции: 2 ст. ложки мелко нарезанной травы душицы заливают 500 мл подсолнечного масла, настаивают не менее суток, а затем дышат ароматами этой смеси.

#### Поливитаминные фитосборы с душицей

- ♦ Цветочные верхушки душицы смешать с плодами шиповника в равных количествах. 1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять, процедить и принимать по полстакана 3-4 раза в день.

- ♦ Верхушки травы душицы смешать в равных количествах с травой крапивы, сныти и зверобоя. 1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять, добавить чайную ложку меда и пить по полстакана 3 раза в день.

- ♦ Душицу смешать в равных количествах с травой тысячелистника и мятой. 1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять и пить по полстакана 3 раза в день.

- ♦ Смешать в равных частях верхушки душицы и сухие плоды черной смородины. 1 ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять, процедить и пить по стакану 1-2 раза в день.

#### Мочегонные и потогонные фитосборы с душицей

- ♦ Смешать в равных частях цветки липы сердцевидной и измельченные верхушки травы душицы (свежей или высушенной). 1 ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять и выпить во второй половине дня.

- ♦ Смешать в равных частях листья брусники обыкновенной и душицы. 1 ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять и принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана три раза в день.

- ♦ Смешать в равных частях верхушки душицы и корзинки цветков ромашки. 2 ч. ложки сбора залить стаканом крутого кипятка, выдержать на медленном огне 10 минут, настоять и процедить. Принимать утром и вечером по стакану в теплом виде.

#### Фитосборы при экземе, витилиго, нейродермите и псориазе

- ♦ Смешать в равных частях верхушки душицы и листья мяты перечной. 1 ч. ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять, процедить и принимать по полстакана 3-4 раза в день.

- ♦ Смешать в равных частях корень валерианы и верхушки душицы. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять, процедить и принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана три раза в день.

- ♦ Смешать в равных частях верхушки душицы и измельченный корень цикория. 1 ч. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять и пить по  $\frac{1}{3}$  стакана три раза в день.

Применяют душицу в качестве пряности для отдушки кулинарных изделий, добавляют в квас. Используется она и в парфюмерии, и как средство борьбы с молью.

Фото Виктора Ахлмова

В Рос  
лась  
рома  
клубн  
В.Рег  
Све  
ставля  
обходи  
В них м  
также  
Бла



Борис Шеврыгин,  
доктор медицинских наук, профессор

ПИТАНИЕ

# Клубничное лечение



Фото Виктора Ахлмова

В России клубника (правильное название — земляника садовая) появилась во второй половине XVII века и возделывалась в родовой вотчине Романовых, подмосковном селе Измайлово. К XIX веку выращиванием клубники занимались уже многие землевладельцы. Известный полевод В.Регель вывел около ста новых сортов. Сейчас их число достигло более трех тысяч

Свежие ягоды клубники представляют собой целую аптечку необходимых для организма веществ. В них много витаминов C, A, PP, E, а также группы B.

Благодаря содержанию витами-

на B<sub>1</sub>, клубника помогает справиться с усталостью и нервозностью, сохранить бодрость. Витамин B<sub>2</sub> оказывает благоприятное действие при ослаблении и нарушении кроветворной функции организма, при



заболеваниях печени, язвенных колитах, неврастении.

Витамин Р, находящийся в ягоде, укрепляет сердечную мышцу, уменьшает проницаемость и ломкость кровеносных сосудов. Особенно важен он для профилактики кровоизлияний в мозг. Клубника прекрасно восполняет недостаток витамина С. Для этого надо ежедневно выпивать полстакана клубничного сока или съедать стакан ягод.

Но не только витаминами богата клубника — много в ней природных сахаров — фруктозы и глюкозы, органических кислот, эфирных масел, минеральных веществ.

Так, в ее ягодах очень много железа. Оно входит в состав гемоглобина крови, поэтому клубника особенно полезна при анемии и различных заболеваниях крови. В отличие, например, от железа, содержащегося в яблоках, железо, входящее в клубнику, не выводится быстро из организма, а выполняет лечебные функции в течение нескольких недель.

Получаемые с ягодами ионы кальция укрепляют кости, ионы магния восстанавливают ткани организма, а ионы калия стимулируют функцию сердца. Клубника восполняет недостаток меди в организме, при котором отмечается преждевременное выпадение волос, появляется различного рода сыпь, утончаются ногти.

Пектиновые вещества клубники подавляют в кишечнике вредную микрофлору, связывают токсичные вещества в нерастворимые соединения и выводят их из организма. А эфирное масло, содержащееся в ягодах, оказывает противомикроб-

ное, противовоспалительное и противовирусное действие.

Народная медицина рекомендует клубнику при различных желудочных заболеваниях, гипертонии, камнях в почках, склерозе. Настои из ягод, листьев и цветков клубники применяют при авитаминозе, упадке сил, малокровии, болезнях печени и желчных путей, рахите, геморрое. Многие формы запущенных экзем прекрасно лечатся клубникой. Знаменитый шведский ученый Карл Линней с помощью клубники вылечился от подагры.

Вот почему сезон созревания клубники упускать нельзя. На месяц и даже больше назначьте себе клубничное лечение. Чтобы насытить свой организм витаминами и минеральными веществами, постарайтесь в день съедать не меньше стакана клубники. Пользу, приносимую клубникой, переоценить невозможно. Тот, кто летом пьет натуральное молоко с клубникой, ест ее с медом, ржаными лепешками, йогуртом, самым серьезным образом укрепляет свое здоровье. Хотя особенно полезна свежая клубника, не помешает и заготовки ягоды впрок. Замороженную клубнику можно с успехом использовать для лечения осенью и зимой.

Легкое мочегонное действие оказывает сок из ягод клубники, наполовину разбавленный водой, с добавлением нескольких капель лимонного сока и ложки сахара. Этот напиток помогает при начальных стадиях болезней почек и мочевыводящих путей. При анемии и малокровии нужно съедать в день два стакана ягод — утром и вечером. Уже через неделю клубничного лечения проходит обострение ишемиче-



ческой болезни сердца, уменьшаются боли в сердце, одышка, сердцебиение. Улучшается самочувствие и при мерцательной аритмии.

В моей практике есть случаи излечения экземы после комплексного клубничного лечения, когда пациенты ели клубнику, а на пораженную область накладывали кашицу из ягод. Активно проникая через слои эпидермиса, биологически активные вещества клубники способствуют восстановлению обменных процессов, питают ткани, снимают воспалительные реакции.

Очень полезна клубника детям, но от нее может появиться аллергическая сыпь, поэтому ягоды им лучше давать с молоком, йогуртом или медом. Советую есть клубнику и пожилым людям — и не только для улучшения функции сердца и почек. С возрастом слабеет зрение, кожа становится сухой, хуже функционируют слизистые оболочки

многих органов. Каротин, или провитамин А, которым богата клубника, способствует улучшению зрения, помогает при прогрессирую-

## ◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

### Косметические маски из клубники

Очень полезно протирать кожу любого типа лица кусочком льда из замороженного сока клубники. Сок оставляют на лице на 20 минут, затем смывают прохладной водой и наносят питательный крем.

Маска для сухой кожи лица. Она делается из 1 ч. ложки кашицы клубники и взбитого яичного желтка. Маску накладывают на лицо на 10-15 минут, а затем смывают теплой водой. Маска подействует еще более эффективно, если в смесь клубники и желтка добавить 1 ч. ложку растительного масла и столько же сметаны.

Маска для увядающей сухой кожи лица с пигментными пятнами. Возьмите 4-5 спелых ягод клубники, разотрите их в кашицу, добавьте 1 ст. ложку сметаны и как следует вымешайте. Смесь нанесите на кожу на 15 минут, а затем смойте прохладной водой. Для усиления эффекта в маску можно добавить чайную ложку огуречного сока.

Маска для жирной кожи лица. Взбейте белок, добавьте его в кашицу, приготовленную из 5 ягод клубники. Еще из одной ягоды выдавите сок и смажьте им лицо. Через 10 минут наложите на лицо маску, не смывая клубничного сока. Маску оставьте на лице еще на 20 минут и смойте холодной водой.

Тонизирующая и восстанавливающая маска. Она готовится из растертых ягод клубники, смешанных с молоком, куда нужно добавить одну хорошо размятую вареную картофелину. Смесь тщательно вымешивается до однородного состояния и наносится на очищенную кожу лица. Эту маску лучше подержать подольше — до 30 минут.

Маска "Молодость". Она, так же как и все клубничные маски, готовится очень просто. Вам понадобится 1 ч. ложка клубничного сока, 1 ч. ложка малинового сока и 4 ст. ложки молока. Марлю, сложенную в три слоя, с отверстиями для рта, носа и глаз пропитайте смесью и наложите на лицо. Прилягте, закройте глаза и расслабьтесь на 30 минут. После нескольких таких процедур кожа станет упругой и нежной.



щей слепоте, благотворно влияет на состояние кожных покровов и слизистых оболочек бронхов и легких, желудочно-кишечного тракта.

Клубника благотворно влияет и на состояние позвоночника. При остеохондрозе в нем развиваются различные деструктивные процессы. Измененным тканям необходимы минеральные вещества, содержащиеся в клубнике, а очистительные свойства ягод способствуют выводу из клеток накопившихся шлаков.

Предлагаю вашему вниманию некоторые рецепты клубничного лечения.

Остеохондроз позвоночника. Клубничный сок смешайте с морковным в соотношении 2:1. Пейте по полстакана через час после еды дважды в день в течение месяца.

Хронический бронхит. В стакан клубничного сока добавьте 3-4 ложки горячего молока. Пейте этот напиток ежедневно до улучшения состояния.

Ангина. Ягоды земляники и клубники положите на солнце, чтобы они слегка подвялились. Затем, не обрывая плодоножек, опустите их в пол-литровую банку и залейте медом. Таким лечебным медом можно пользоваться всю зиму.

Диатез, лишай, экземы, сыпь, язвы, мокнущие раны. Спелые ягоды клубники или земляники разомните, положите толстым слоем на льняную ткань и приложите к больному месту. Такие процедуры очень эффективны.

Бессонница.

Чайную ложку корня валерианы поварите 3-5 минут в

стакане кипящей воды. Добавьте столовую ложку этого отвара в стакан клубничного сока и выпейте на ночь.

Ишемия сердца. Весь клубничный сезон съедайте в день стакан ягод с молоком. Либо разомните ягоды, добавьте мед и запивайте это вкусное лекарство зеленым чаем.

Неврозы. 1. Смешайте чайную ложку листьев клубники, чайную ложку листьев земляники и столовую ложку шишек хмеля и залейте двумя стаканами кипятка. Один стакан настоя выпейте во второй половине дня, а второй — за полчаса до сна.

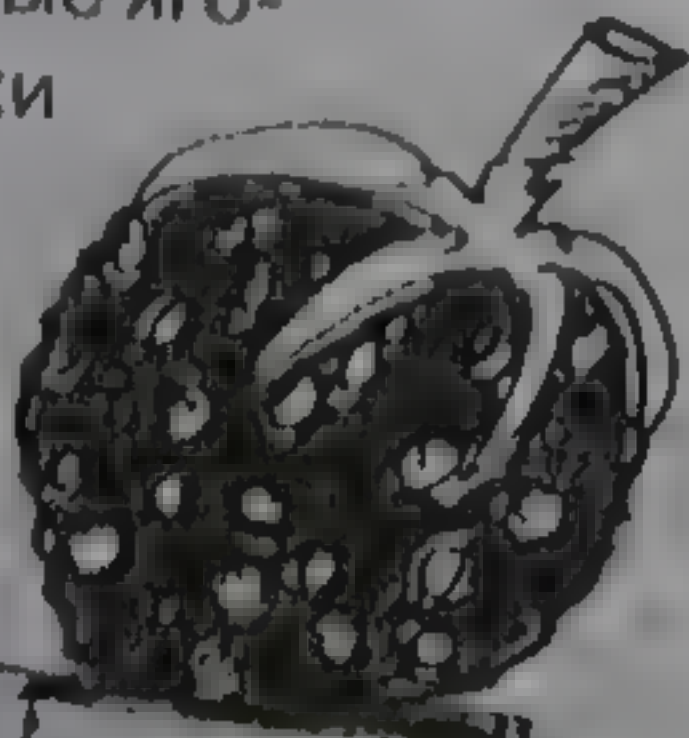
2. Смешайте в равном количестве цветки и листья земляники или клубники и цветки красного клевера. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, оставьте настаиваться. Процедите и выпейте теплый настой с чайной ложкой меда.

Фурункулез. Листья клубники мелко нарежьте, залейте стаканом кипятка, укутайте посуду одеялом и оставьте на ночь. С этим настоем делайте на ночь компрессы.

Сахарный диабет. Приготовьте такой сбор: листья клубники — 2 части, цветки красного клевера — 2 части, листья любистoka — 3 части,

верхушки цикория с цветками — 6 частей.

Залейте две столовые ложки сбора стаканом кипятка, дайте настояться 20 минут, слегка остудите и выпейте настой теплым. Вечером приготовьте новый настой и выпейте его с молоком. Настой нужно пить по два стакана два-три раза в неделю.





# Поможем друг другу

✍ «Мне 62 года. В последнее время пережила много стрессовых ситуаций и физических перегрузок. Стала ощущать незначительную "тряску" головы. Сначала невропатолог сказал, что это мне кажется, а затем поставил диагноз "начальная стадия болезни Паркинсона". Приговор — пожизненное применение таблеток. Я хочу побороть болезнь другим способом. Очень прошу людей, сумевших избавиться от этого заболевания, помочь мне советом. Заранее благодарю».

170043 г.Тверь, ул.Королева, 8-86  
Савичева В.Н.

✍ «Несколько лет тому назад моего мужа укусил слепень или овод. С тех пор обрабатываем ранку разными мазями. На какое-то время она заживает, а потом опять открывается. Может быть, кто-нибудь подскажет, чем можно залечить этот укус».

109518 г.Москва,  
ул.Грайвороновская, 20-196  
Корневская А.Б.

✍ «Мне 74 года. У меня очаговое выпадение волос. Все, что я делаю, не помогает. Скажите, кто-нибудь сталкивался с такой проблемой? Можно ли восстановить рост волоси как это сделать? Буду признательна всем, кто откликнется».

Челябинская обл., К.Г.

✍ «Любой сквозняк вызывает лихорадку на губах и на носу. Помогите кто знает, как с этим быстро справиться».

Московская обл., Николай В.

✍ «Мне 51 год. Последние 30 лет я страдаю недержанием мочи. Очень буду благодарен тем, кто поможет мне советом, как преодолеть этот недуг».

Тверская обл., Киселев В.П.

✍ Сообщаем читателям, у которых возникли подобные проблемы, что в журнале «Будь здоров!» №5 за 2001 год была опубликована статья Светланы Буяновой «Ночаянные капли», посвященная этой теме.



## Советы читателей

Предлагаем вашему вниманию два совершенно разных способа снижения сахара в крови, присланные нашими читателями.

### Гречка и кефир снижают сахар

С вечера приготовить 1 стакан гречневой крупы, перебрать ее, помыть и залить 0,5 л кефира. Все тщательно перемешать и оставить на ночь. Утром съесть половину этой смеси вместо завтрака, а вторую половину — перед сном. В остальное время питаться как обычно. Принимать эту смесь нужно десять дней, потом сделать на столько же дней перерыв. Во время перерыва хорошо есть орешки урюка (или абрикоса) по 5 штук 3 раза в день до еды. Через месяц можно проверить уровень сахара в крови — улучшение должно наступить.

Валерий Завьялов, Челябинская обл.

### Снижение сахара в крови с помощью гимнастики Бюргера

Об этой гимнастике я вычитала еще в 1984 году в Медицинской газете. Мне она помогла, может быть, поможет и вам.

Упражнения нужно делать утром, не вставая с кровати. Лежа, поднять ноги на высоту 30 см и держать 3 минуты (отток крови от ног). Сесть на кровать, опустив ноги на пол, — на 3 минуты (дать приток крови к ногам). Снова лечь и опять держать ноги в приподнятом состоянии 3 минуты. Потом опять сесть. Делать так в течение 10-15 минут ежедневно.

Татьяна Иванова, г. Москва

### Как избавиться от судорог ног

1. Приготовить крепкий раствор поваренной соли. Налить его в тазик, поставить туда ноги и промассировать их, смачивая раствором. Судороги должны исчезнуть. Кроме того, кожа на подошвах и пятках станет мягкой и эластичной.

2. В течение дня каждые 1,5-2 часа брать ненадолго в рот немного соли. Слюну затем проглатывать.

Федорова Т.К., г. Москва

### Тесто от бородавок

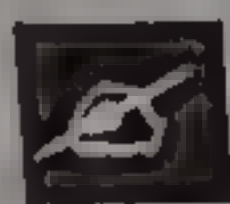
Хочу поделиться испытанным способом лечения болезненных бородавок на подошвах стоп. Нужно капнуть 2 капли уксусной эссенции в муку и замесить комочек теста — это проще сделать в столовой ложке. Вырезать на кусочке пластыря отверстие точно по размеру бородавки и наклеить на кожу в нужном месте. На бородавку положить приготовленное тесто и заклеить лейкопластырем. Сделать это нужно на ночь, а утром снять. У моей дочки бородавка исчезла за один раз.

Запорожцева Н.Г., г. Ростов-на-Дону





**Рубрику ведет терапевт Евгения Шамаева**



*"Расскажите, пожалуйста, о подагре: из-за чего возникает эта болезнь и как избежать ее обострения?"*

Л.А.Златова, г.Днестровск

Подагра развивается из-за нарушения обмена мочевой кислоты. В результате в тканях и суставах откладываются мочекислые соли (ураты), что приводит к их воспалению. Чаще поражается сустав большого пальца ноги. Это заболевание, как правило, встречается у мужчин средних лет. У женщин оно бывает крайне редко.

Подагра проявляется приступом очень сильных, быстро нарастающих болей в суставе. Малейшее движение или прикосновение, даже простыни, вызывают очень резкую боль. Через несколько дней она стихает. Провоцирует возникновение приступа чрезмерное употребление в пищу продуктов, богатых пуриновыми основаниями, например мясных, и переедание. Раньше подагру даже называли "болезнью королей", потому что на скромной диете риск ее возникновения значительно ниже. Прием мочегонных средств, рибоксина, операция, травма, малая физическая активность также могут привести к обострению заболевания.

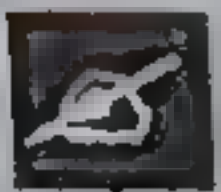
Во время приступа суставу надо дать покой. Держите ногу в приподнятом положении. Если распухший сустав позволяет к себе прикоснуться, можно приложить к нему лед. Пить надо много — не менее 2 л жидкости в день, лучше травяных чаев. Избегайте аспирина и исключите алкоголь, особенно портвейн, херес и пиво темных сортов, так как они задерживают выведение мочевой кислоты.



Накормить приступов помогает правильное питание. Надо исключить: почки, мозги, язык, мясо молодых животных, жирные сорта мяса, рыбные и мясные консервы, говяжий, свиной и кулинарный жир, мясо в консервах, рыбные и грибные бульоны, бобовые, щавель, шпинат, цветную капусту, шоколад, какао, крепкий чай, кофе. Уменьшить употребление изделий из слоеного и сдобного теста, соленых и маринованных овощей. Поваренную соль следует ограничить до 6-7 г в день. Можно есть хлеб пшеничный, ржаной, домашнюю выпечку с добавлением отрубей, любые крупы (в умеренном количестве), все овощи, фрукты и ягоды, за исключением малины и инжира. Особенно полезны цитрусовые. Разрешаются нежирная отварная рыба (1-2 раза в неделю), яйца (не более одного в день), молоко, кефир, творог, простокваша, неострый сыр, сливочное и растительное масло, сметана, овощные бульоны, кремы, кисель, мармелад, пастила. Пить можно некрепкий чай, кофе с молоком, соки, морсы, квас, отвар шиповника, щелочную минеральную воду.

При подагре рекомендуются следующие лекарственные растения: барбарис, береза бородавчатая, ива белая, вереск обыкновенный, каштан конский, аралия, таволга вязолистная, боярышник колючий, одуванчик лекарственный, мята перечная, омела белая, петрушка огородная, тысячелистник, пырей ползучий, земляника лесная, тополь черный, хрен обычный, цикорий дикий, чабрец обыкновенный. Полезны и зрелые ягоды черноплодной рябины. Их можно употреблять в сыром, вареном и моченом виде.

Большое значение имеют физические нагрузки. В период ремиссии (стихания процесса) не следует засиживаться и залеживаться. Двигаться необходимо как можно больше. Если вес избыточный, надо постараться его снизить.



*"Прошу совета по лечению поликистоза почек. Подскажите, пожалуйста, как приостановить рост кист без операции".*

*Л.Г.Гончарова, Якутия*

Поликистоз почек — это чаще всего врожденное заболевание, встречающееся у членов одной семьи. Оно диагностируется методом УЗИ и компьютерной томографии. Часто протекает бессимптомно. Сам рост кист приостановить нельзя, но препятствовать развитию осложнений можно. Избегайте нагрузок, резко повышающих внутрибрюшное давление, сотрясений органов брюшной полости. Не допускайте появления в организме очагов инфекции (кариозных зубов, заболеваний носоглотки, язв и др.). Не переохлаждайтесь. Следите за количеством и качеством выделяемой мочи. Даже при отсутствии позывов к мочеиспусканию опорожняйте мочевой пузырь не менее 5 раз в день. Если моча мутная, появилась температура и боли в поясничной области, надо начать противовоспалительную терапию под контролем уролога. При появлении крови в моче необходим постельный режим. Контролируйте артериальное давление. Если анализы крови указывают на то, что почкам тяжело справляться с большим количеством белка, то следует перейти на диету с его ограничением — уменьшить потребление мяса, рыбы, творога. Однако питание должно быть достаточно калорийным и богатым витаминами. К хирургическому вмешательству следует прибегать только в случае нагноения кист.



# Лечебница медвежонка Тедди



Пациентов в эту лечебницу приносят их юные друзья. "Больные" не спорят с врачами, охотно позволяют осматривать себя и лечить — даже уколы переносят молча и терпеливо. Не стоит этому удивляться: ведь все пациенты лечебницы — плюшевые игрушечные зверушки

Маленькие дети, особенно дошколята, очень боятся врачей. Один вид людей в белых халатах может вызвать у них бурный протест и горькие слезы. Ребенок отчаянно сопротивляется, когда врач хочет его осмотреть или, того хуже, лечить: смазать горло, поставить

пломбу, сделать укол... А если малыш кладут в больницу, он получает настоящую душевную травму. Ни оформленные забавными картинками больничные коридоры, ни ласковые уговоры родителей и врачей не помогают. Более того, нередко они даже усиливают детский страх.



Несколько лет назад возникла идея создать "лечебницы", в которых дети смогли бы больше узнать о работе врачей и преодолеть свой страх перед белым халатом. Пациентами таких "лечебниц" стали любимые детьми игрушки, а сами дети выступили в роли заботливых родителей.

"Лечебницы медвежонка Тедди" открыты в Норвегии, Швеции и Германии. Студенты медицинского факультета Университета имени Бен-Гуриона в Негеве (Израиль) тоже решили создать такую "лечебницу".

Посетителями "лечебницы" стали 5-6-летние дети одного из детских садов города. Каждый ребенок сам придумал, чем болен его подопечный: медвежонок, обезьянка, жираф, — и рассказал об этом воспитательнице. Затем детей вместе с "больными" повезли в больницу.

На лужайке возле больницы устроили большую красочно оформленную яркими воздушными шариками "палату". Тут были и цветные мелки для рисования, и прохладительные напитки, и разные сладости, которыми дети могли угощаться сами и кормить своих плюшевых мишек. После того как ребята освоились в новой обстановке, их пригласили в настоящую санитарную машину, где и была устроена "лечебница". Тут они увидели многое из того, что так пугает их при посещении врача: шприцы, стетоскопы, гипсовые повязки, бинты...

Каждый рассказал, что беспокоит его любимца. Одни называли известные заболевания, другие придумывали новые, например "цветная болезнь" или "морская свинка". Медвежата "жаловались", что у них

болит горло, ухо или живот. У некоторых оказалась "сломанной" лапа.

Студенты, исполнявшие роль врачей, внимательно осматривали пушистых "пациентов", советовались с ребятами о лечении, расспрашивали, как ухаживать за "больным" дома и в детском саду. Были даже выданы справки о посещении "Лечебницы медвежонка Тедди".

"Врачи" были готовы к любым неожиданностям. "Ни один ребенок не сказал, что его плюшевый друг умер. Но если бы такое случилось, мы отнеслись бы с доверием к его словам: ведь дети уже знают о возможности такого исхода заболеваний, — рассказывал Юваль Блоху, председатель Ассоциации студентов-медиков. — Мы старались быть оптимистичными, но если бы у мишки оказалась оторвана лапа, то не стали бы уверять ребенка, что она вырастет вновь. Мы делали уколы "больным" только в том случае, если это не вызывало у ребенка страха и возражений. И главное, мы постарались сосредоточить все свое внимание на плюшевых "пациентах", чтобы у детей не возникло опасения, что врачи захотят лечить их самих".

Ребята долго вспоминали и обсуждали то, что увидели. Благодаря объяснениям студентов, они стали лучше понимать, что с ними происходит во время болезни и почему надо слушаться врача и медсестру. И их страх перед посещением поликлиники исчез.

Комментарий психолога. Все дети любят играть и охотно делают это. Играя, ребенок приобретает опыт, учится осмыслять то, что происходит вокруг. И это стремление ребенка "проигрывать" разные жи-



реальные ситуации родители могут использовать для того, чтобы научить его важным навыкам.

Каждому ребенку приходится сталкиваться с врачом, который совершенно непонятно зачем мнет ему живот, тычет в грудь металлической трубочкой, заглядывает в рот. Кому это понравится? Особенно если не знаешь, зачем это нужно. Все, что делает с ним врач, ребенку неприятно, он не понимает, зачем это нужно, — и вот появляются страх.

Чтобы избавить ребенка от этого страха, попробуйте открыть "Лечебницу медвежонка Тедди" у себя дома и в игре объяснить ребенку, для чего к нему приходит врач и как важно то, что он делает, даже если это не совсем приятно.

Допустим, у куклы Светы заболело горло. Возьмите на себя роль врача, а ваш малыш пусть сыграет роль родителя, обеспокоенного болезнью ребенка. Обсудите с ним болезнь куклы серьезно, как это сделал бы настоящий врач, беседуя с родителями. Вместе подберите лечение и вместе лечите "больную".

Можно придумать и что-нибудь другое. Предположим, что любимый плюшевый зайчик повредил лапу. Ему нужно наложить повязку и сде-

лать обезболивающий укол. Вы будете выступать в роли врача, а ваш ребенок на время станет вашим помощником, выполняя роль медсестры. Вместе с "медсестрой" наложите зайчонку на лапу повязку и попросите ее сделать укол игрушечным шприцем. Производя все эти манипуляции, подробно рассказывайте ребенку, что именно и зачем надо делать.

Можно обыграть еще множество разных ситуаций. Дайте лишь простор вашему воображению. Придумывая "медицинские" игры, исходите из того, что больше всего пугает вашего ребенка в общении с врачом, и постарайтесь избавить его от этих страхов.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

### ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

- Я очень сожалею, что сбил вашу кошку, — говорит водитель женщине.
- Для меня это ужасная потеря!
- Но я готов заплатить за нее или заменить.
- Ну что ж, пожалуй. А мышей ловить умеете?
- ◆
- Иванов, почему ты не сделал домашнее задание? — спрашивает учительница.
- Да родители все время ругаются, мешают мне учить уроки.
- Ну, с мамой твоей я знакома, а кто твой отец?
- Именно это они каждый день и выясняют.
- ◆
- Ты где работаешь?
- Да нигде.
- А что делаешь?
- Да ничего.
- Здорово ты устроился!
- Ну не скажи! Знаешь, какая конкуренция?!



# ИЗЯЩНАЯ ФИГУРА

Способность актеров к перевоплощению всегда поражает. Одна и та же актриса, даже не меняя костюма, может из неуклюжей женщины с плохой фигурой мгновенно превратиться в другую — изящную и грациозную. Как это ей удастся? Ответ прост — внешний вид в значительной степени зависит от манеры держаться и двигаться. Гордо поднятая голова, прямая спина, легкая походка делают женщину привлекательной, даже если ее фигура неидеальна. А плохая осанка портит даже самую красивую фигуру.

Однако правильная осанка — это не только красота тела. Она создает благоприятные условия для деятельности внутренних органов, обеспечивает лучшее и более экономичное протекание двигательных процессов.



мочка уха

верх плеча

середина большого вертела

головка малой берцовой кости

наружная сторона голеностопного сустава

Рис. 1

Если смотреть на идеально сложенную фигуру сбоку, то воображаемая вертикальная ось будет проходить через точки, показанные на рис. 1.

Чтобы оценить свою осанку, встаньте боком к зеркалу, проверьте прохождение вертикали и сравните свою осанку с ее классическими типами, приведенными на рис. 2.



Рис. 2

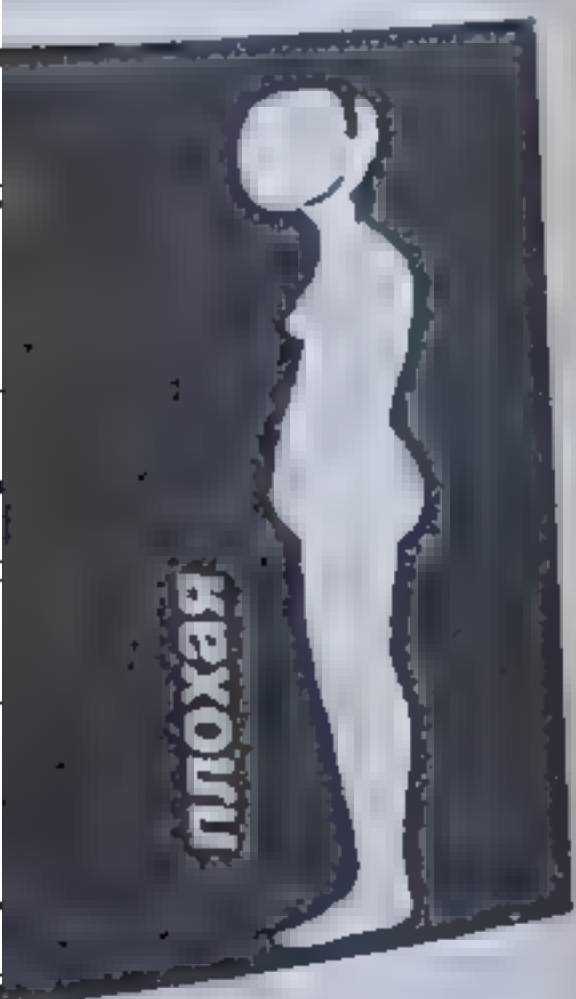
Есть еще один способ, который помогает оценить, правильная ли у вас осанка, — контроль у стены. Став спиной к стене так, чтобы пятки, плечи и голова касались ее, проверьте расстояние между поясницей и стеной. Оно не должно быть больше, чем плоско положенная ладонь.

Чтобы выработать хорошую осанку, надо учиться правильно стоять и двигаться — ходить, подниматься по лестнице и так далее. Двигаться надо естественно, легко, непринужденно, не напрягаясь.



идеально сло-  
то вообража-  
будет прохо-  
показанные на

свою осанку,  
калу, проверьте  
али и сравните  
ссическими ти-  
на рис. 2.



2  
способ, который  
правильная ли у  
онтроль у стены.  
не так, чтобы пят-  
касались ее, про-  
между поясни-  
о не должно быть  
ко положенная ла-

ботать хорошую  
ься правильно сто-  
— ходить, подни-  
нице и так далее,  
естественно, легко,  
не напрягаясь.



*Женщина не всегда водит машину,  
но она всегда должна красиво в нее садиться*



*Сядься, "опирайтесь" только взглядом*

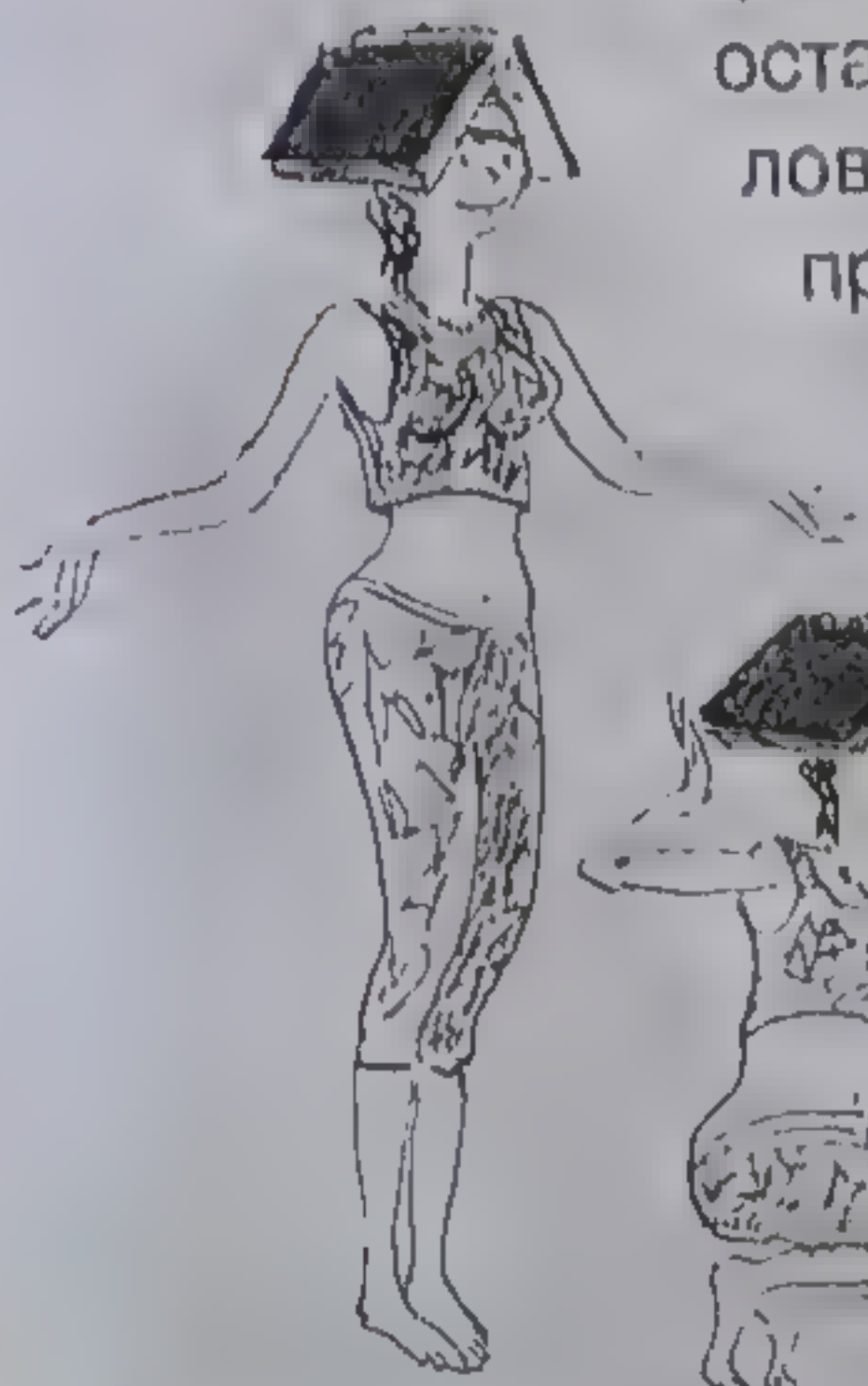
Фото Мчислава Залевского



## ТЕСТ "ГРАЦИЯ"

Улучшить осанку, добиться гибкости, подвижности, силы, ловкости — это есть качества, неотделимых от понятия грациозности и женственности, может помочь тест "Грация". Он предназначен для девушек и молодых женщин. Итак, начинаем.

1. Встаньте совершенно прямо. Разверните книгу и положите ее на голову. Приседайте так глубоко, чтобы ягодицы почти касались пяток. Книга



при этом должна оставаться на голове. За каждое приседание дается одно очко.

2. Сядьте на пол, ноги закрепите (например, под шкафом, тахтой), руки на затылке. Делайте глубокие



наклоны вперед, а затем откидывайтесь назад до касания спиной пола. За каждый наклон вперед и назад дается одно очко.

3. Разуйтесь, сядьте на пол, вытяните ноги, около ступней положите носовой платок. Возьмите его пальцами правой ноги, согните ногу в колене, затем вытяните ее, выпустите платок. То же самое проделай-



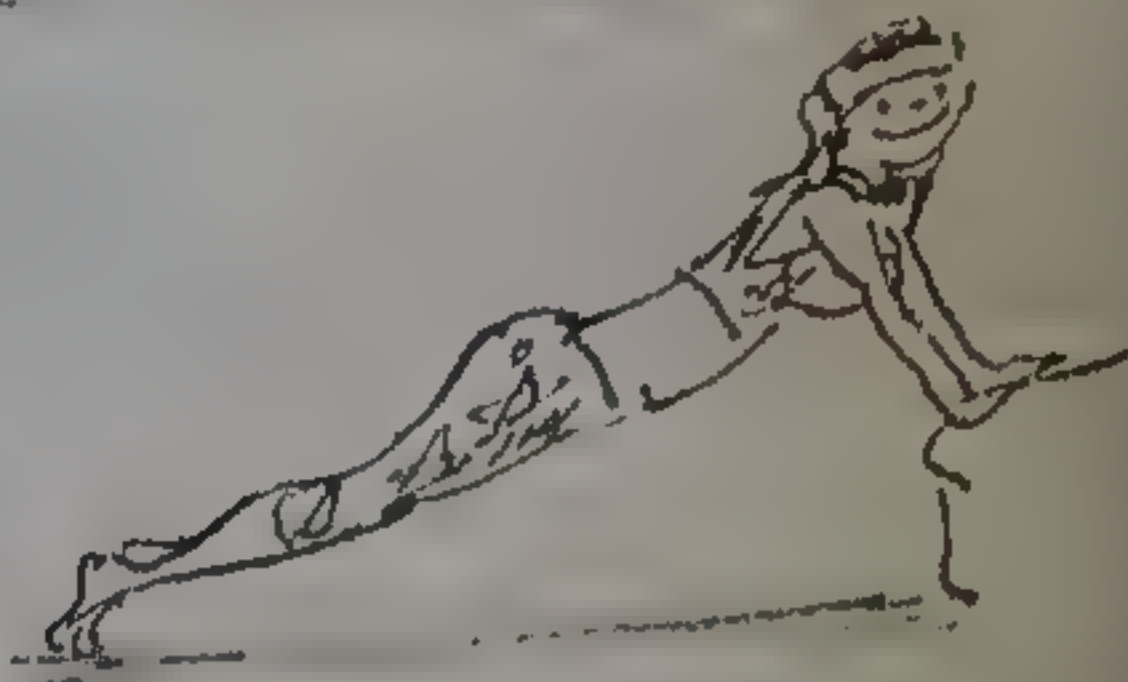
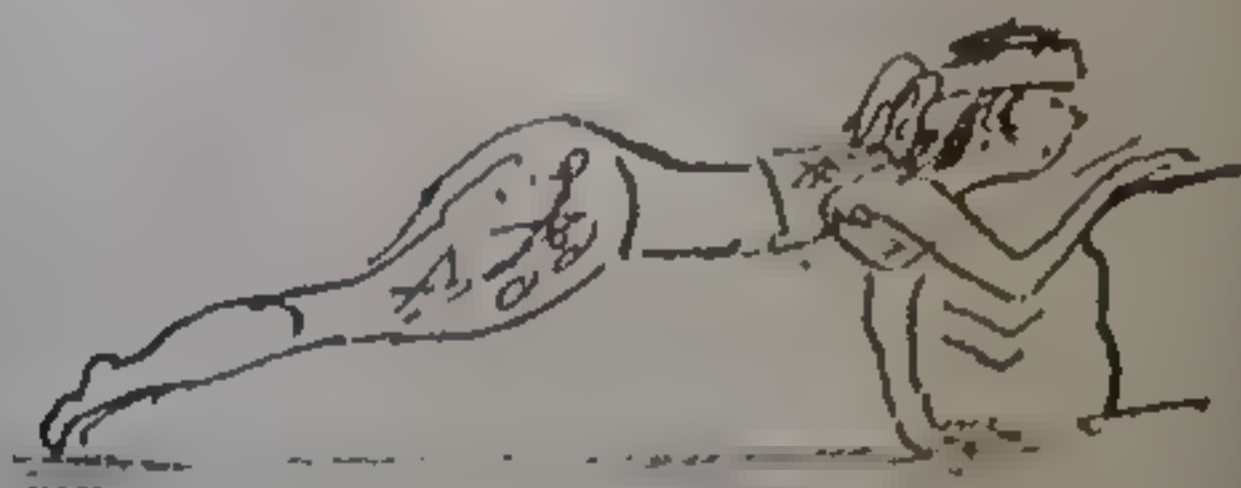
те левой ногой. Полный цикл движения одной ногой оценивается одним очком.

4. Положите на пол раскрытую книгу. Встаньте от нее сбоку. Отталки-

ваясь от пола одновременно обеими ногами, перепрыгните через книгу, а затем обратно. За один цикл прыжков дается одно очко.



5. Лягте на живот перед тахтой или креслом. Упритесь в пол выпрямленными руками. Тело вытянуто, ноги в коленях не сгибать, пальцы ног упираются в пол. "Шагните" на





кресло сначала правой рукой, затем левой, выпрямите руки. Вернитесь на пол. За весь цикл — одно очко.

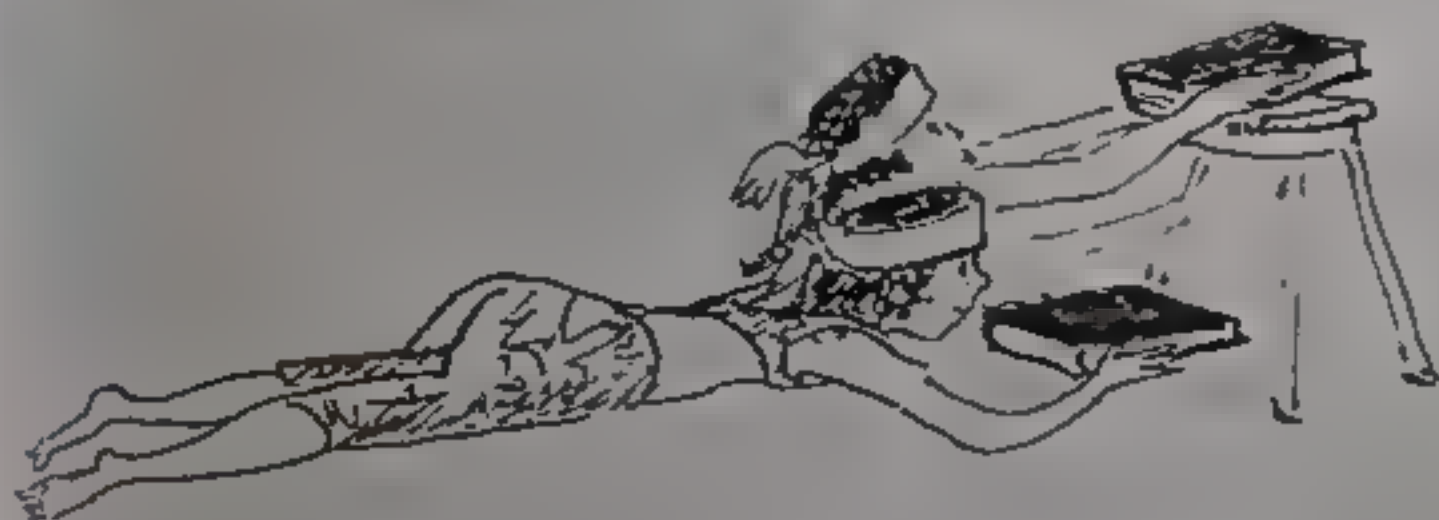
6. Сядьте на пол, вытяните ноги.



Возьмите в руки полотенце, крепко ухватитесь за его концы. Руки с полотенцем заведите за спину, потом, перенеся их че-

рез голову, наклонитесь вперед и перебросьте полотенце за ступни. За все это дается одно очко.

7. Лягте на живот перед креслом или тахтой. Рядом положите



книгу. Взяв книгу обеими руками, положите ее на кресло и тут же снова на пол. За это начисляется одно очко.

8. Сядьте на пол, положите около ног книгу, упритесь выпрямленными руками в пол за спиной. Прямые и сомкнутые ноги с вытянутыми носками перекиньте через книгу и вернитесь обратно. За это начисляется одно очко.

На каждый из десяти элементов теста отводится не более 15 секунд. За это время вы должны выполнить упражнение 10-15 раз и набрать, соответственно, 10-15 очков. Сразу добиться этого трудно. Однако регулярные тренировки довольно быстро приведут к улучшению результатов. Женщине, набирающей в общей сложности от 100 до 150 очков, гарантирована легкая походка, хорошая осанка, грациозные движения.



9. Лягте на живот, вытяните ноги и руки. Одновременно слегка приподнимите над полом голову, руки и



ноги. Без помощи рук и ног перекатитесь сначала на правый бок, затем на спину, потом на левый бок и сно-



ва на живот. Это дает одно очко.

10. Присядьте на корточки. Руки упираются в пол. Вытяните левую ногу назад. Вернитесь в исходное положение. Затем, не поднимаясь, вытяните назад правую ногу. За это — одно очко.



## Выйдите из игры



Фото Виктора Ахлмова

Если кто-то из членов семьи страдает алкоголизмом, то, по теории американского психотерапевта Эрика Бёрна, все близкие невольно вовлекаются в разрушительную игру. В прошлом номере нашего журнала психолог Марина Морозова описала традиционное распределение ролей в этой игре. Окружающие алкоголика люди вживаются в свои роли и не всегда могут отказаться от них. По мнению автора статьи, разрешить трудную ситуацию можно лишь одним способом — выйти из игры

Алкоголик становится центром, вокруг которого вращаются все домашние. Пришел он домой трезвым — в семье праздник, пришел

пьяным — одни неприятности. Как же изменить ситуацию, в которой алкоголик зависит от своего пристрастия к спиртному, а все остальные — от него самого? Психологи, которые берутся помочь в таких случаях,



предпочитают работать со всей семьей. Однако убедить всех домохозяев, что им необходима помощь психолога, удастся далеко не всегда. Спасти положение может лидер семьи. Обычно это жена алкоголика, на которой лежит ответственность за всех. Предлагаю женам алкоголиков некоторые приемы, помогающие улучшить микроклимат семьи.

### Переставьте акценты

Прежде всего перестаньте относиться к супругу, как заботливый родитель к непутевому ребенку. Прекратите разыскивать его, обзванивать собутыльников, отдавать его долги, снабжать его деньгами, вывозить из вытрезвителя, доставлять домой, укладывать спать. Предоставьте все эти заботы ему самому. Более того, поручите ему какие-то обязанности по дому, за которые он должен нести ответственность.

Муж не видит в вас личность? Попробуйте стать непредсказуемой. Меняйте роли. Представьте себе, что вы на сцене и пробуете разные амплуа. Он привык видеть вас властной — продемонстрируйте свою слабость и беззащитность. Вы брали на себя решение всех семейных проблем — станьте легкомысленной. Вы не раз противопоставляли его недостаткам свои достоинства — позвольте себе иногда быть "плохой".

Сместите фокус своих забот. Постарайтесь не думать, пьяным или трезвым придет домой муж. Главной заботой должно быть сохранение внутреннего равновесия. Если это вам удастся, изменится ваша реакция на окружающих людей, на события в жизни.

Позвольте себе то, о чем вы мечтали, но не могли осуществить, ис-

полните те желания, которые раньше подавляли. Может быть, вы запишетесь в танцевальную студию, займетесь вышиванием, будете ходить в бассейн или начнете рисовать.

До сих пор вы беспокоились о том, что выкинет муж. Теперь предоставьте ему в напряжении ожидать, что вы предпримете в следующую минуту. Начните с мелочей.

Если муж часто приходит домой поздно, объявите, что отныне ужин в вашей семье — в восемь часов и тот, кто опоздает, будет готовить себе сам. Выполняйте это обещание по отношению ко всем домочадцам без всяких угрызений совести.

Если он бросает вещи как попало, пообещайте, что больше не будете с этим мириться и в следующий раз разбросанные вещи окажутся в ванной. И выполните свое обещание.

Не давайте ему деньги до тех пор, пока он не вернет вам предыдущие долги. Будьте тверды, не поддавайтесь на уговоры и давление, ваш авторитет от этого только повысится.

Причиной пьянства мужчины может быть невозможность или неспособность реализовать себя. Из-за этого чаще всего спиваются творческие люди, отставные военные и летчики, которых рано отправляют на пенсию. Многие представители сильного пола не смогли адаптироваться к новым, постсоветским, условиям жизни, потеряли работу, утратили веру в себя. Если нечто подобное произошло с вашим мужем, помогите ему приобщиться к жизни, пересмотреть свою систему ценностей. Когда вы увидите в нем личность, он увидит личность в вас.



## Унижение и гордыня — две стороны одной медали

Что может быть большим унижением для женщины, чем ее любимый, едва стоящий на ногах, оскорбляющий ее, поднимающий на нее руку? Желание унижить другого — признак гордыни. Но близкие люди, как зеркало, отражают друг друга. Подумайте, не ваша ли гордыня отражается в этом искаженном зеркале?

Властная женщина, не замечая этого, унижает достоинство мужчины уже тем, что не считается с его ролью в семье. Он пьет, чтобы снять проблему своего унижения. Выпив, он или добрее, забывается (уходит от проблемы), или становится смелым и буйным и доказывает свою правоту кулаками. Если вам не нравится способ самоутверждения, который выбрала ваша половина, старайтесь преодолеть свою гордыню сами. Как это сделать?

Во-первых, осознать, что вы не лучше и не хуже других, в том числе и своего запойного мужа. Перестаньте обвинять и критиковать окружающих, приводить себя в пример («Вот я бы на его месте...»). Постарайтесь хотя бы одну неделю никого не обвинять, другую неделю — никого не критиковать, третью неделю — никого не оценивать. После этих трех недель вам будет легче принять людей такими, какие они есть. Это поможет вам принять и своего пьющего супруга.

Надо не только принять, но и простить мужа. Говорите себе: «Я прощаю тебя» (при этом можно перечислять, за что именно). Иногда женщины клянут себя за то, что связали судьбу с пьющим мужчиной. Простите себя за то, что вы выбрали

такую пару. Говорите мысленно: «Прощаю себя». Существует много техник прощения, эта — самая легкая. Не копите обиды, они имеют способность перерастать в болезни и несчастья.

## Правила, которых стоит придерживаться

1. Постарайтесь не произносить обвинительные фразы: «Ты всегда приходишь домой пьяный!», «Ты всю жизнь мне испортил!». Переставьте акценты так, чтобы вместо обвинения в словах выражались ваши чувства по поводу его поведения. Старайтесь чаще употреблять обороты «я чувствую», «мне бы хотелось». Например: «Когда ты приходишь домой пьяный (в этих словах нет обвинения, только описание поведения), я чувствую себя плохо, я испытываю злость. Мне неприятно твое поведение в пьяном состоянии. Ты нравишься мне трезвым».

2. Постарайтесь заменять в своей речи отрицательные формулировки положительными. Отрицание акцентирует внимание собеседника на том, от чего мы просим его отказаться. Поэтому вместо просьбы «Не пей больше!» лучше сказать: «У тебя прекрасное чувство юмора, но проявляется оно только на трезвую голову». Или: «У тебя золотые руки, тебе цены нет, когда ты трезвый».

3. Одобряйте хорошие поступки мужа ласковыми словами, поцелуйте. Любой человек ждет от близких внимания к себе. Если вы не замечаете его плюсов, муж будет добиваться вашего внимания негативными поступками. Так вы подкрепляете его желание пить. Лучше поступать наоборот: поощрять мужа признанием его достоинств.



3. Определите, какие из поступков мужа имеют последствия только для него, а какие влияют и на вашу жизнь. Если вы сомневаетесь, в какую категорию отнести тот или иной поступок, подумайте, в каких случаях вы располагаете реальной властью над ситуацией. Например, если ваш муж все время просит у вас деньги и пропивает их, вы можете отказать ему. Если же он одалживает деньги у знакомых и не возвращает долги, то вы не можете повлиять на это. В первом случае у вас есть власть над ситуацией, во втором — нет. Первый случай имеет последствия для вашей жизни, второй — нет. Передайте ему ответственность за поступки, которые все равно вам не подвластны, и прекратите ругать его за них.

5. Запишите 10 положительных качеств своего супруга, и каждый день дополняйте этот список (на них вы будете опираться, стараясь изменить его поведение). Напишите 10 его поступков, которые вас удивили или были неожиданными, найдите в них то, что вызвало у вас радость, удовольствие, или, по крайней мере, то, что делает для вас эти поступки понятными.

6. Каждый раз, когда вы переживаете по поводу пьянства мужа, возьмите ручку и напишите, что вы чувствуете. Зафиксируйте мысли, которые пришли вам в

голову, например: «Мне плохо от того, что он...», «Мне больно, что у меня такой муж», «Я его ненавижу». Закончите свои записи следующими фразами: «Он (имя) имеет право принимать самостоятельные решения и распоряжаться собственной жизнью по своему усмотрению. Я прошу прощения у него и у себя самой за мои негативные эмоции. Я принимаю его таким, какой он есть!». Произнесите это про себя несколько раз. Делайте это несколько раз в день на протяжении двух-трех недель.

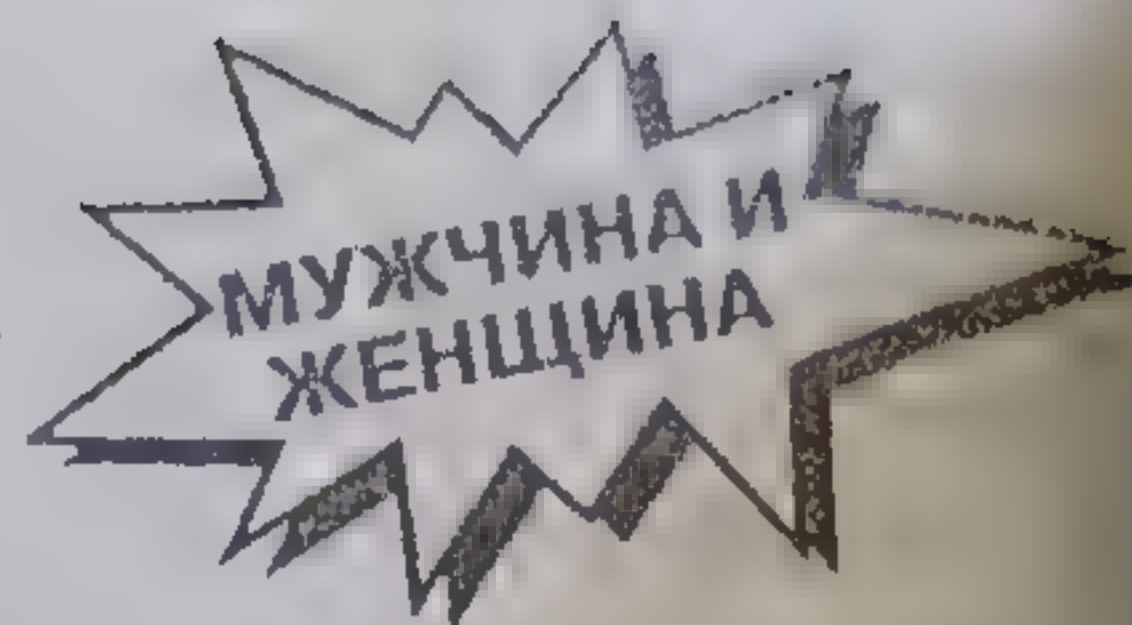
7. Прекратите его провоцировать. Мы часто неосознанно провоцируем близких на определенное поведение. Если вы опасаетесь, что муж запьет, не идите с ним в компанию, где ему предложат выпить, не держите дома спиртное, не посылайте его в магазин за продуктами.

Будьте готовы к тому, что изменение вашего поведения может ему не понравиться, покажется подозрительным, и он будет провоцировать вас на срывы.

Некоторые из этих советов покажутся вам трудно-выполнимыми, другие могут вызвать протест. Но это не обязательная программа, а скорее ориентир. Уловив главное, придумывайте свои способы выхода из навязанной вам игры. В любом случае продолжать ее не имеет смысла.







# Чья боль больнее?



Мужчины и женщины по-разному переносят боль. Давно подмечен такой парадокс: женщины — слабый пол, но способны выносить родовые муки; мужчины — герои, но до тех пор, пока не увидят зубодробительное кресло. Однако научные данные о разной реакции мужчин и женщин на болевые раздражители были получены лишь несколько лет назад. Это не удивительно. Боль — понятие субъективное и сложное, она трудно поддается изучению. Исследователи должны были учесть ее зависимость не только от пола, но и от многих других факторов, включая возраст человека, его генетические особенности, локализацию боли, реакцию на стресс и т.п.

Еще десять лет назад все обезболивающие лекарства испытывались только на мужчинах. Это объясняется тем, что для женщин более

характерны гормональные сбои, которые затрудняют получение четких результатов. Лишь в 1993 году в США женщин стали включать в кли-



испытаниями лекарств. Не во всех препаратах, а в основном тех, которые предназначены для гормональных методов лечения. В тех же случаях, когда применение лекарственных средств рассчитано на оба пола, их эффективность по-прежнему оценивается по реакции мужского организма. А различия, свойственные полам, относят к статистическим ошибкам.

Насколько же велики эти различия?

Раньше считалось, что женщины легче переносят боль, чем мужчины. Оказалось, что это не так. Согласно последним исследованиям, женщины менее терпимы к боли, у них ниже порог болевой чувствительности. Зависит это в первую очередь от гормональной деятельности.

Существует мнение, что половой гормон эстроген увеличивает скорость передачи боли в периферической нервной системе, спинном и головном мозге. Поэтому женщины острее реагируют на боль.

Но как же в таком случае им удастся выносить родовые муки? Оказывается, другой половой гормон, прогестерон, подавляет отклик нервной системы на болезненный сигнал. Это особенно заметно при беременности. В последнем ее периоде уровень прогестерона в организме женщины резко поднимается, создавая анальгезирующий эффект перед родами. Так природа позаботилась о женщине и благополучном исходе родов.

Это открытие позволило объяснить одно давнее наблюдение. Считается, что испанки больше, чем другие женщины, страдают при родах. Было высказано предположение, что в этом виноват... жгучий перец, которым в Испании обильно

смазывают пищу. Жгучий перец содержит активное вещество капсаицин, которое блокирует анальгезирующий эффект прогестерона.

Как правило, большинство болевых ощущений связано с воспалительными процессами в организме. Чтобы убедиться в том, что воспалительный процесс по-разному сигнализирует о себе у мужчин и у женщин, ученые провели такие эксперименты. Самцам крыс (предварительно кастрированным ради чистоты опыта) вводили женский половой гормон эстроген. После этой манипуляции их болевой порог опускался до уровня, характерного для самок. Такой же эксперимент провели и со стерилизованными самками крыс, которым вводился мужской половой гормон тестостерон, — их болевой порог поднимался до уровня, характерного для самцов. Таким образом было доказано, что именно половые гормоны более всего влияют на терпимость к боли. Кроме того, было установлено, что половые гормоны изменяют биохимию самого воспалительного процесса. Эстроген подавляет выработку особого вещества брадикинина, защищающего поврежденные воспалением ткани.

Есть еще одно различие между мужчинами и женщинами в восприятии боли. У женщин внутренние органы нередко "передают" друг другу болевой сигнал, усиливая его. Впервые это явление было замечено в Италии при обследовании женщины, страдающей почечнокаменной болезнью. Когда у нее расстраивался менструальный цикл, боль в мочеиспускательном канале становилась нестерпимой. По этой же причине при болях в желудке у женщин могут возникать мышечные и тазовые боли.



Сканирование мозга людей, испытывающих боль, показало, что у женщин болевые ощущения перерабатываются в основном в той части мозга, которая «заведует» эмоциями и концентрацией внимания. Поэтому, чем больше женщина уделяет внимания боли, тем больше она ее переживает.

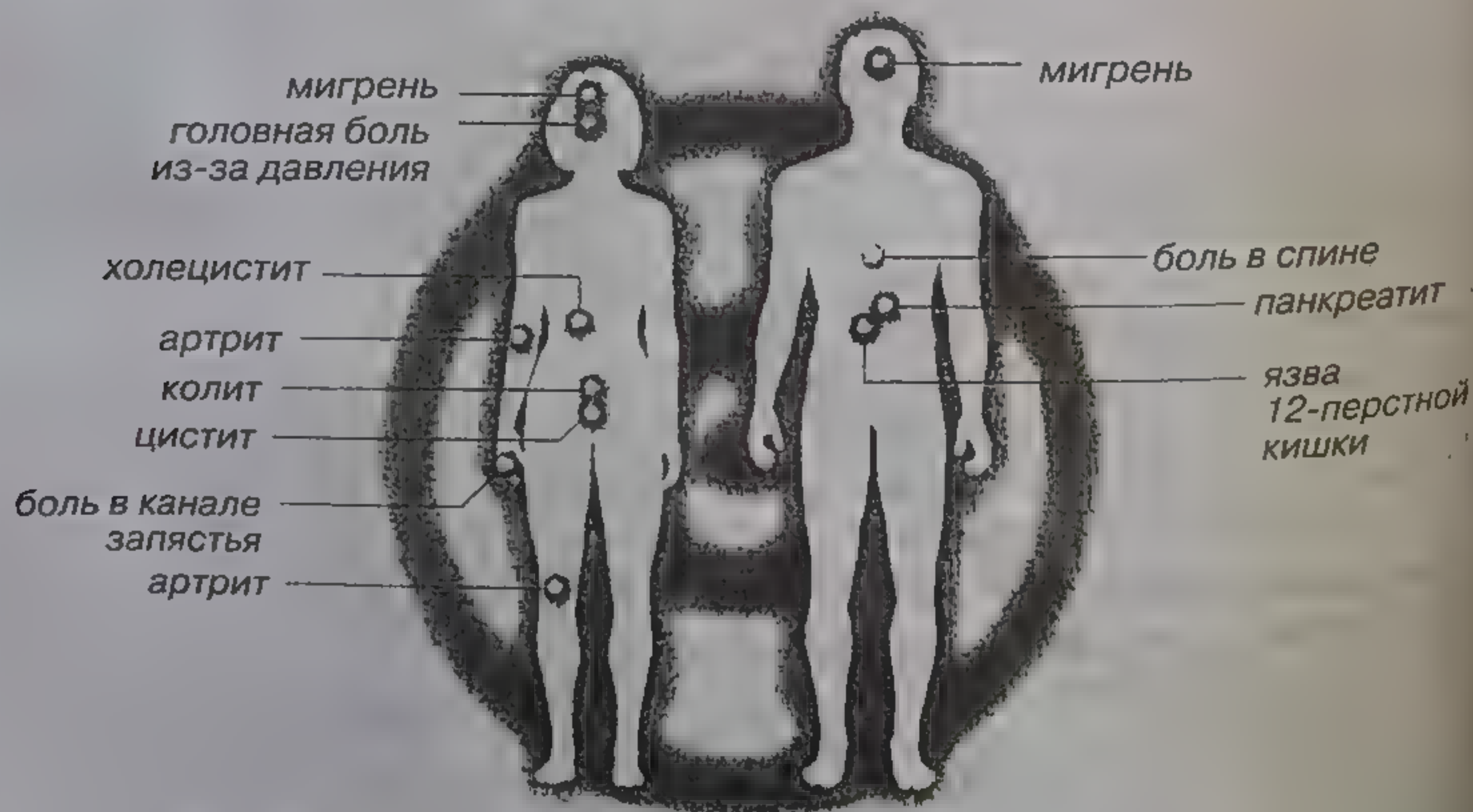
Мужчины, которых обычно воспитывают в традициях мужественности, стараются казаться более выносливыми. Кроме того, замечено, что в присутствии привлекательных медсестер их болевой порог повышается (на женщин привлекательность мужского медперсонала не оказывает никакого влияния). Однако, как только мужчина покидает клинику, его терпимость к боли возвращается к обычному уровню.

Так кто же оказывается в выигрыше? Мужчины, у которых болевой порог выше и чье воспитание не позволяет придавать боли

большое значение? Или женщины, которые менее защищены от боли и, как правило, не скрывают этого?

По всей видимости, выигрывают женщины. Для них боль — сигнал к тому, чтобы серьезно заняться возникшей проблемой со здоровьем. Мужчины обычно реже ходят к врачу, откладывая обращение за помощью до того момента, когда болезнь заходит уже далеко. Это одно из объяснений, почему женщины живут дольше мужчин.

Какие практические выводы можно сделать из результатов научных исследований? Мужчины должны понять, что не надо терпеть боль и откладывать визит к врачу. А женщины — что бояться родов не стоит: природа позаботилась о том, чтобы эти страдания были переносимы. А кроме того — что стручковому перцу не место на столе беременной женщины.



Локализация боли тоже влияет на ее переносимость, причем у мужчин и женщин по-разному. Оказывается, мужчинам труднее всего переносить мигрень, боль в спине, в поджелудочной железе и двенадцатиперстной кишке. А женщинам больше всего досаждают мигрень, боль в затылке (из-за повышенного давления), в желчном пузыре, кишечнике, мочевом пузыре, локтевом и коленном суставах, запястье.



# Коэффициент эрудиции

1. Перу какого писателя принадлежат слова "Гиза украинская ночь...?"

А. Пушкину. В. Шевченко. С. Гоголю. Д. Лермонтову.

2. Какую фамилию носили сестры в драме Чехова "Три сестры"?

А. Соловьевы. В. Prozorovy. С. Булавины. Д. Трофиловы.

3. В каких войсках служил Лев Толстой?

А. Кавалерия. В. Артиллерия. С. Флот. Д. Пехота.

4. Кто оживил изваянную Пигмалионом Галатею?

А. Афродита. В. Аполлон. С. Артемида. Д. Зевс.

5. Джильда — это героиня какой оперы?

А. "Травиата". В. "Трубадур". С. "Богема". Д. "Риголетто".

6. Назовите художника, написавшего картину "Танцовщицы".

А. Ренуар. В. Сезанн.  
С. Дега. Д. Моне.

7. Как называется игра, состоящая в написании стихов на заранее заданные рифмы?

А. Серсо. В. Буриме.  
С. Стихарь. Д. Рефрен.

8. Какой актер исполнил роль доктора Борменталья в фильме "Собачье сердце"?

А. Плотников. В. Куравлев. С. Трофимов. Д. Толубеев.

9. Как назывался верховный орган власти в Древнем Риме?

А. Парламент. В. Сейм. С. Сенат. Д. Дума.

10. Какими войсками в нашей стране командует адмирал?

А. ПВО. В. ВДВ. С. ВВС. Д. ВМФ.

11. Как называется след, остающийся на воде позади идущего судна?

А. Траверс. В. Фарватер. С. Кильватер. Д. Колея.

12. Из какого меха сделаны шапки королевских гвардейцев Великобритании?

А. Овечьего. В. Волчьего. С. Соболиного. Д. Медвежьего.





# Без подробностей

## Природа дарит холостякам больше тестостерона, чем женатым

Британские ученые обнаружили, что уровень гормона тестостерона, к которому мужчины относятся более чем трепетно, напрямую зависит от семейного положения. Оказывается, у холостяков, ведущих разгульный об-



раз жизни, тестостерона намного больше, нежели у моногамных отцов семейств. Это открытие озадачило исследователей, и они задумались над тем, что является причиной такой странной зависимости. Ответ подсказали птицы. У некоторых видов пернатых, которые отличаются моногамными отношениями, наблюдается приблизительно та же картина. Уровень тестостерона у

самца резко падает после того, как он находит самку для создания семьи. И все время семейной жизни, когда самец заботится о своей подруге и о потомстве, уровень тестостерона остается низким. Если же искусственно его повысить, то самец начинает вольную жизнь, заводит случайные знакомства с "незамужними птичками" и перестает заботиться о семье. Однако природой все предусмотрено, и пока у самца есть "жена", тестостерона у него хватает только на поддержание супружеских отношений.

Природа позаботилась не только о птичках, но и о хомо сапиенс. И у семейных мужчин тестостерон снижается для того, чтобы они хранили верность женам и занимались воспитанием детей. Примечательно также, что чем больше у мужчины детей, тем ниже у него уровень тестостерона.

## Что хуже — переесть или недоспать?

У детей, которые регулярно недосыпают, больше шансов набрать лишний вес. К такому неожиданному выводу пришли японские ученые. В результате исследования, охватившего большое количество детей, они установили, что сокращение ночного отдыха для ребенка на несколько часов повышает риск развития ожирения. Было обнаружено, что в сравнении с





детьми, которые спали более 10 часов в день, у тех, кто спал 9-10 часов, риск ожирения возрастал в полтора раза, у тех, кто спал 8-9 часов, — почти в два раза. А те, кто спал менее восьми часов, имели лишний вес примерно в три раза чаще. Конечно, недосыпание — не единственный и не самый значимый фактор риска. К ожирению располагают прежде всего наследственный фактор (избыточный вес родителей), привычка ребенка проводить много времени перед телевизором, отсутствие физической активности.

### Новое в лечении гепатита С

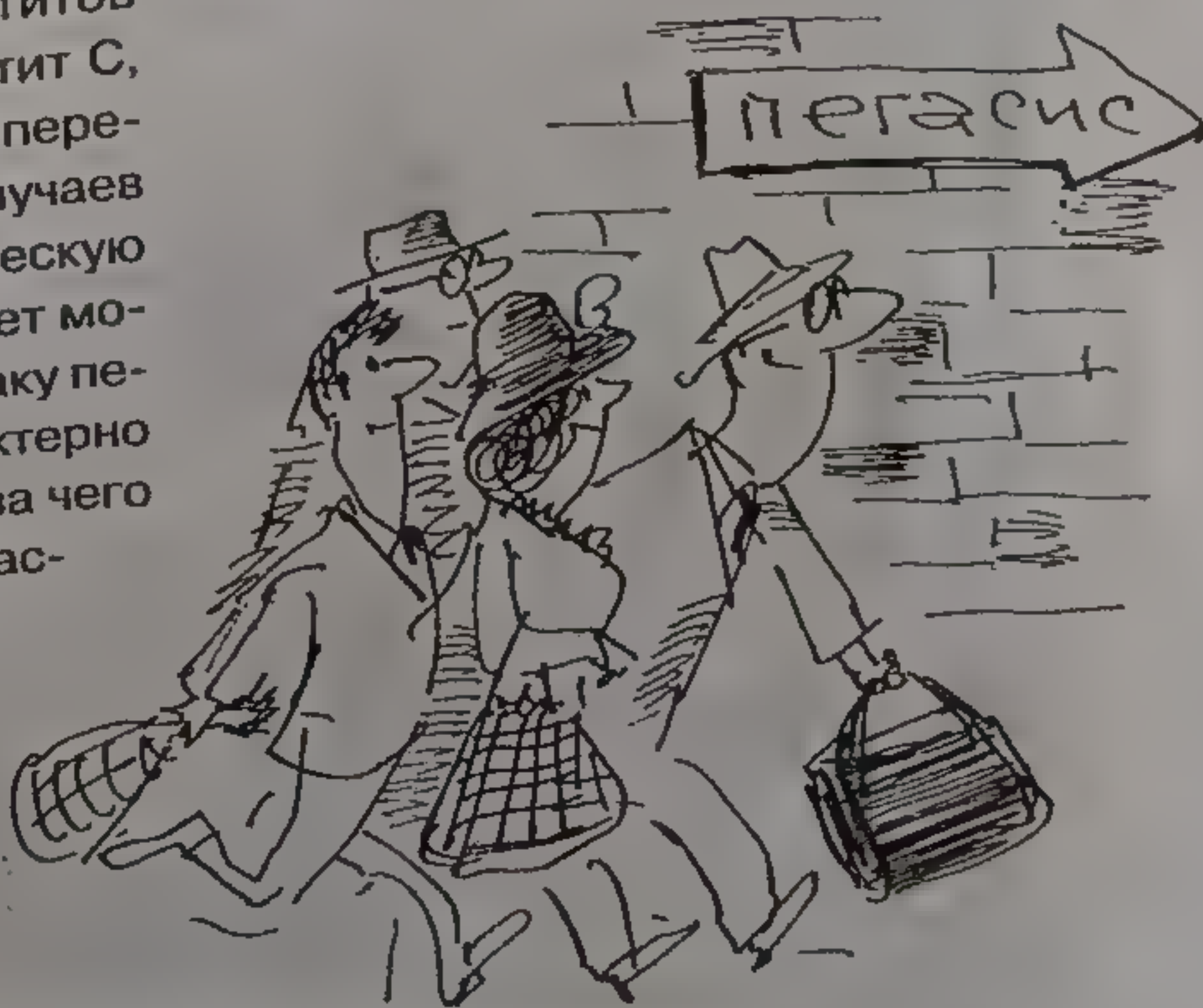
Среди вирусных гепатитов наиболее опасен гепатит С, возбудитель которого передается через кровь. В 85% случаев гепатит С переходит в хроническую форму, которая через 15-20 лет может привести к циррозу или раку печени. Для этой болезни характерно скрытое, мягкое течение, из-за чего гепатит С даже называют «ласковым убийцей».

До недавнего времени наиболее эффективным препаратом для лечения гепатита С считался интерферон-альфа. Однако устойчивого результата в лече-

нии не удавалось достигнуть из-за того, что нужная концентрация интерферона в крови не сохранялась. При увеличении же дозировки он давал побочные действия.

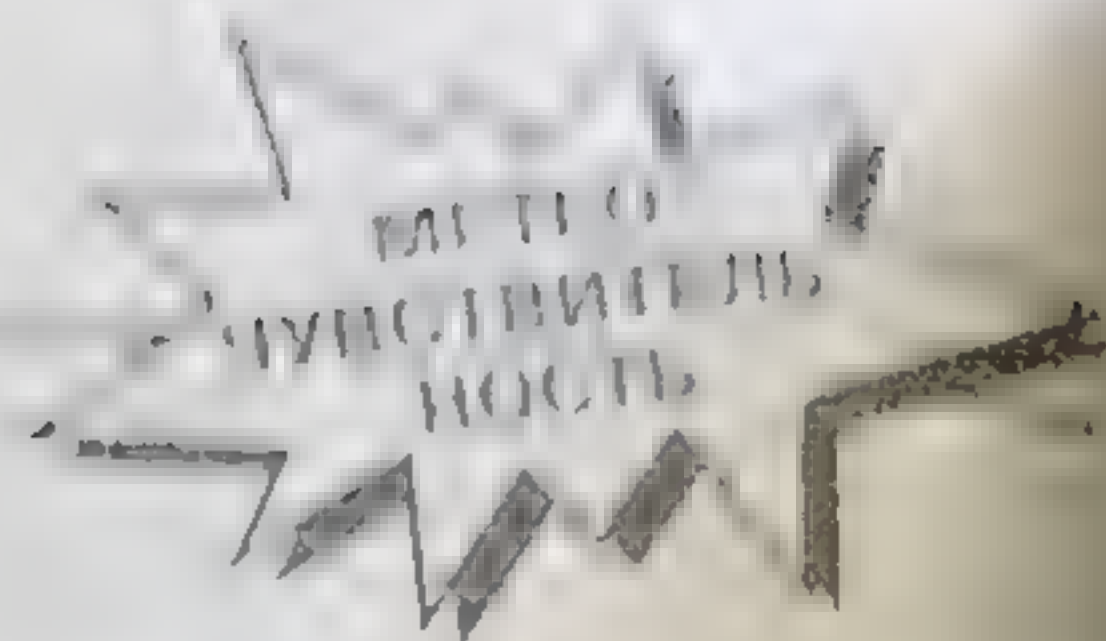
Швейцарская фармацевтическая компания Ф. Хоффман-Ля Рош начала выпуск интерферона нового поколения — препарата *пегасис*, который, в отличие от интерферона-альфа, обеспечивает постоянное и продолжительное подавление вируса гепатита С без выраженных побочных эффектов. Существенно, что после однократного подкожного введения препарата его оптимальная терапевтическая концентрация сохраняется в течение семи дней, что позволяет обходиться лишь одной инъекцией в неделю.

В феврале нынешнего года *пегасис* зарегистрирован в России. На недавно прошедшей общероссийской научно-практической конференции «Гепатология сегодня» его рекомендовали к применению при лечении вирусного гепатита С.





**Вячеслав Хасеулин,**  
доктор медицинских наук



# БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ



**Второй конкурс «Семья»**

брат  
 ставл  
 Но е  
 тверх  
 Хасну  
 слав  
 стати  
 "скоро  
 Ес  
 блюст  
 щени  
 совер  
 ний. К  
 на поч  
 доктор  
 ляется  
 его про  
 лишнее  
 диском  
 то возн  
 Одно  
 Фортон  
 чувстви  
 гии, б  
 бии. Ч  
 гоприят  
 здоров  
 тическо  
 следств



некоторые ученые считают достоверными только краткосрочные прогнозы геомагнитных возмущений, рассчитанные на несколько дней вперед. Вячеслав Иванович Хаснулин придерживается другого мнения. В одном из интервью он рассказывал, что для составления геомагнитного прогноза он получает у астрономов предварительные расчеты орбит всех планет и их местоположение на каждый день. На полученные данные в его лаборатории накладываются результаты собственных исследований, и на этой основе уже делается прогноз на каждый месяц.

Рядовому читателю трудно разобраться в том, какая методика составления прогнозов совершеннее. Но есть некоторые косвенные подтверждения верности прогнозов Хаснулина. Как утверждает Вячеслав Иванович, ссылаясь на данные статистики, в такие дни вызовов "скорой помощи" бывает больше.

Есть статистические данные и у блюстителей порядка: при возмущении геомагнитной обстановки совершается больше преступлений. Как правило, они происходят на почве пьянства. Но, по мнению доктора Хаснулина, как раз это и является подтверждением верности его прогноза: люди часто выпивают лишнее, когда ощущают внутренний дискомфорт. А он как раз очень часто возникает в дни магнитных бурь.

Однако с внутренним дискомфортом, как и с ухудшением самочувствия, можно справиться и другими, более оправданными способами. Чтобы каждый день стал благоприятным, надо позаботиться о здоровом образе жизни. Ну а в критические дни — дать организму расслабиться, не перегружать его.

# Август 2002 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
2	2	21-23	1	3	22-24	1	3	23-24	2	3	8-10	2	3	22-24
6	3	9-11	5	3	19-21	5	3	19-21	5	3	19-22	5	3	8-10
9	3	19-21	9	3	20-22	8	3	20-22	7	4	12-14	7	3	10-12
14	3	20-22	14	3	20-23	10	2	21-23	11	3	21-24	13	2	20-22
17	3	17-20	17	4	18-22	15	3	22-24	16	2	7-10	19	3	9-11
23	2	18-20	19	3	9-12	19	3	10-13	19	4	11-13	23	2	18-20
26	2	20-22	25	3	13-15	24	3	20-22	23	2	13-15	27	3	19-21
29	3	19-21	28	2	20-22	28	2	21-23	27	3	21-23			

НД — неблагоприятный день, СВ — предполагаемая степень возмущения в баллах (от 1 до 5), Н-часы — неблагоприятные часы (по местному времени)



# Возвращение молодости

Человеку свойственно стремление продлить жизнь. Но не просто жить долго, а как можно дольше оставаться молодым, противостоять старению. В этом ему могут помочь две близкие по сути науки — геронтология и ювенология. Предмет изучения геронтологов — процессы старения и возможности продления жизни, а ювенология — наука о сохранении и даже возвращении молодости. В отличие от геронтологов, ювенологи строят свои концепции на необходимости продлить прежде всего активную часть жизни.

В 70-е годы уже ушедшего века ювенология в нашей стране привлекла к себе многих ученых. В 1976 году был открыт общественный Институт проблем увеличения видовой продолжительности жизни человека. Тогда казалось, что в этой области вот-вот произойдут важнейшие открытия и перед всеми нами появятся великолепные перспективы жить долго, не старея.

Не остался равнодушен к этой науке и основатель нашего журнала Стив Шенкман. Он очень интересовался исследованиями ювенологов, со многими учеными был знаком лично. В его архиве сохранились материалы на эту тему. К сожалению, в последнее время популярные статьи о достижениях в ювенологии — редкость. Видимо, трудности, которые испытывает наука в нашей стране, коснулись и ювенологии. Тем более актуальны статьи на эту тему Стива Шенкмана — человека широкой эрудиции, умевшего глубоко разобраться в сложной проблеме и доступно ее изложить. Предлагаем вниманию читателей его статью, написанную в 1977 году.

Веками существовало убеждение, что увеличивать продолжительность жизни людей можно только одним путем — используя возможности медицины и социального прогресса, обеспечивая с их помощью доживание все большего числа людей до естественных границ наступления старости и смерти. А неумолимая статистика свидетельствует, что вот уже несколько десятилетий средняя продолжительность жизни

в развитых странах "топчется" в пределах 70-72 лет. Доживание значительного (и постепенно увеличивающегося) числа людей до 80-90 лет, а также существование группы долгожителей не искажает выкладок статистиков. Даже ожидаемые в недалеком будущем решительные победы медицины над "болезнями века" не обещают значительного улучшения статистической картины. По мнению специалистов, ради-



Альтернативные средства борьбы против сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний могут увеличить среднюю продолжительность жизни всего на 10-15 лет (по другим данным, еще меньше — на 8-10 лет). Гораздо более серьезные резервы та-ят в себе защитные силы человеческого организма. Эти внутренние резервы жизнеобеспечения и увеличения сроков видовой продолжительности жизни столь огромны, что еще великий Мечников говорил: "Смерть раньше 150 лет — насильственная смерть".

Однако образ жизни современного человека чаще ведет к ослаблению и блокированию защитных сил и приспособительных систем, чем к их развитию. Наши органы и ткани, рассчитанные на бесперебойное и полноценное функционирование в течение 150 и более лет, подвергаются постоянным ударам извне, суть которых заключается в хаотической перегрузке одних систем и недогрузке других.

Но несмотря на этот хаос и дис-

гармонию, способную быстро вывести из строя любую, даже самую надежную машину, наш организм более или менее нормально функционирует многие десятки лет, причем многократно и успешно сам восстанавливает себя после потрясений и болезней. Трудно представить, как изменилась бы наша жизнь, насколько бы она продлилась, если бы при столь уникальной надежности нашего организма мы избавили его от хаоса в функционировании всех систем и органов.

Ученые называют разные цифры: 120-150-180-200-250-400-700-1000 лет. Разумеется, эти цифры могут оказаться реальными при сочетании соответствующих успехов генетики, молекулярной биологии и медицины, с одной стороны, и с другой — массового переворота во взглядах на питание, чередование труда и отдыха, на физические упражнения и нервно-эмоциональные нагрузки.

Разумное управление обстоятельствами нашей жизни (а это фактор, зависящий не от ожидаемых ус-

---

В книге Стива Шенкмана "Мы — мужчины" предлагается программа омоложения организма, основанная на шести основных методах оздоровления.

1. Сохранение устойчивости нервной системы и формирование положительных эмоций.

Современный человек, живущий в условиях избыточного потока информации и постоянных нервных стрессов, может сохранить и укрепить свое здоровье только в том случае, если является обладателем счастливого характера, способного игнорировать отрицательные эмоции или трансформировать их в положительные. Надежные качества для сохранения душевного здоровья — доброта, честность, чуткость и уважение к окружающим, чувство юмора, добросовестность и высокое мастерство в своей работе.

Формированию счастливого характера в большой мере способствуют соблюдение режима труда и отдыха, полноценное общение, занятия спортом, музыка, литература, физический труд, пребывание на лоне природы.

Вершин в управлении своей нервной системой добивается тот, кто овладел тонкостями аутогенной тренировки.



пехов ученых, а только от нас с вами, точнее — от каждого из нас) таит в себе поразительный потенциал. Советский ученый В.Н.Никитин и американец К.Маккей независимо друг от друга получили в экспериментах сходные данные: дозированное голодание и диета с ограниченным потреблением жиров и углеводов увеличивают продолжительность жизни животных почти в два раза! Известно также, что снижение средней температуры тела всего на 1-2 градуса обещает увеличение жизни на 10-20 лет. Дрозофила, жизнь которой при температуре окружающей среды 30 градусов длится 15 дней, при 10 градусах живет 177 дней. Таковы в первом приближении возможности лишь двух оздоровительных факторов — рационального питания и закаливания.

Во все времена наука с большим или меньшим успехом решала именно те задачи, которые ставились перед ней жизненной необходимостью. А сегодня было бы чрезвычайно важным радикальное уве-

личение продолжительности жизни человека, вызванное многими насущными проблемами, из числа которых выделяются две: необходимость резко увеличить жизнь ученых, чтобы они успели реализовать накопленные знания (процесс накопления знаний в наше время длителен как никогда прежде); необходимость значительно увеличить жизнь космонавта, без чего невозможны сверхдальние полеты к мирам, удаленным от нас на многие десятки световых лет. Актуальность этих задач подтверждается выкладками некоторых футурологов, утверждающих, что уже к 2060 году за пределами Земли могут появиться постоянные поселения людей...

Ясно, что решение задач, связанных с коренной ломкой представлений о длительности жизни вида "хомо сапиенс", потребует немало времени и огромной концентрации усилий ученых разных профилей. А пока что в лабораториях разных стран ведутся интенсивные поиски и эксперименты на мышах,

---

**2. Укрепление и совершенствование сердечно-сосудистой системы,** которую можно считать наиболее слабым звеном в системе жизнеобеспечения современного человека, еще плохо приспособленного к резкому переходу от жизни, полной движения, к комфортным условиям в быту и на производстве. Среди этих средств на первое место выдвигаются такие, как интенсивная ходьба, бег, плавание, лыжи, гребля, велосипед. Эти упражнения способствуют наиболее гармоничному совершенствованию сердечно-сосудистой системы при условии соблюдения принципов систематичности занятий и посильности нагрузки с постепенным и последовательным ее нарастанием. Они оказывают большое положительное воздействие также на нервную, дыхательную и другие системы нашего организма.

Вершин в совершенствовании этих систем добивается тот, кому по плечу марафонские пробеги.

**3. Поддержание нормального веса и очищение организма от вредных шлаков.** Превышение допустимой нормы веса и зашлакованность организма ведут к дисгармонии в работе всех наших органов и систем и как следствие — к различным болезням и раннему старению.

Для борьбы с лишним весом есть лишь два надежных средства — ограниченное



свиных, мух, морских свинок, мышей.

Руководитель геронтологической группы Института общей генетики Лев Комаров, лабораторию которого украшает вдохновляющий плакат: "Упустил муху — поймай две!", добился двойного увеличения продолжительности жизни мух только за счет благоприятного размещения их в геомагнитном поле. Но люди — не мухи и не мыши, проблемы биологии человека бесконечно сложны. Сложны, но не неразрешимы.

В обращении к ученым мира, принятом на одной из конференций гериатров, самокритично говорится: "Сейчас мы вынуждены признать, что только из-за нашей научной слепоты старение продолжает убивать людей в возрасте 60-80 лет. Мы проглядели возможность своевременно дать людям дополнительные десятки, а может быть, и сотни лет жизни, и это накладывает теперь на нас обязанность удвоить усилия в работе".

Бернард Шоу на склоне лет сказал: "Стареть скучно, но это единственный способ прожить долго". Похоже, что мудрый британец ошибался: можно прожить долго и не старея. Увеличение видовой продолжительности жизни подразумевает не бесконечное старение, когда человек в 70 становится стариком и так тихо дряхлеет, скажем, лет до четырехсот. Нет, увеличение продолжительности жизни должно быть достигнуто за счет максимального продления активного периода жизни, когда человек здоров, полон сил, бодрости, знаний, опыта, когда физические возможности полностью сочетаются с высоким профессиональным мастерством и достойным положением в обществе. Речь идет о решительном расширении пределов, которые сейчас охватывают период от 30- до 50-летия человека и называются "золотым возрастом".

Наш замечательный писатель Михаил Зощенко 70 лет назад выпустил книгу, которая называлась "Возвращенная молодость". Зо-

по калорийности, но полноценное по составу питание (при предпочтении натуральных овощей и фруктов и при сокращении мучной и сладкой пищи) и активный двигательный режим с преобладанием циклических упражнений (интенсивная ходьба и бег, плавание, лыжи, велосипед, гребля).

Вершин в борьбе с лишним весом и вредными шлаками достигнет тот, кто периодически использует краткосрочное голодание.

4. Закаливание организма и совершенствование его сопротивляемости вредным проникновениям.

Чем более высоко развиты эти свойства, тем меньше подверженность человека простудным и иным заболеваниям. Единственный путь для закаливания — постоянная тренировка механизмов терморегуляции (легкая одежда во все времена года, контрастный и холодный душ, обливания и т.п.).

Вершин в закаливании организма добиваются те, кто освоил зимнее плавание.

5. Совершенствование дыхания и отказ от привычек, вредных для здоровья (прежде всего — курения и потребления алкоголя). Эти средства направлены преимущественно на улучшение работы системы кровоснабжения мозга и других органов, а также на совершенствование иммунной системы.



щенко не ставил перед собой сугубо научных задач, но материалы, которые он приводит в своей "Возвращенной молодости", заслуживают пристального внимания и по сей день. Эта книга производит большое впечатление, и будет позволено предложить вниманию читателей обстоятельную цитату из нее, потому что даже известные факты, вероятно, только выигрывают, если они изложены таким мастером, как Михаил Зощенко.

"Вот список великих людей, — пишет М.Зощенко, — здоровье и долголетняя жизнь которых были организованы собственными руками:

Кант — 81 год, Толстой — 82, Галилей — 79, Гоббс — 92, Шеллинг — 80, Пифагор — 76, Сенека — 70, Гёте — 82, Ньютон — 84, Фарадей — 77, Пастер — 74, Гарвей — 80, Дарвин — 73, Спенсер — 83, Смайльс — 90, Платон — 81, Сен-Симон — 80, Эдисон — 82...

Кант... нередко говорил (и писал), что он сам, собственными руками, сделал себе здоровье и удли-

нил свою жизнь... В молодые годы Кант отличался весьма плохим здоровьем. Многочисленные болезни, нервные припадки и склонность к меланхолии предсказывали непродолжительную жизнь...

Бессильный, даже болезненный от природы, он между тем достиг глубокой старости. К 40 годам здоровье его укрепляется все больше и больше, и до последних двух лет его жизни он не знает никаких болезней...

Вся его жизнь была размерена, высчитана и уподоблена тончайшему хронометру. Ровно в десять часов он ложился в постель, ровно в пять он вставал. И в продолжение 30 лет он ни разу не встал не вовремя. Ровно в семь часов он выходил на прогулку. Жители Кенигсберга проверяли по нему свои часы".

Жизненный режим, распорядок большинство ученых полагают основой основ сохранения крепкого здоровья.

Однажды мне довелось послушать лекцию доктора медицинских

---

Вершин здесь добивается тот, кто полностью исключил из своей жизни табак и алкоголь, а также освоил комплексы дыхательной гимнастики и регулярно их выполняет, максимально используя чистый загородный воздух.

6. Совершенствование скелетной мускулатуры и работы суставов, что крайне важно для деятельности всех внутренних органов, поскольку развитая скелетная мускулатура активизирует функционирование внутренних органов и способствует их постоянной тренировке. В числе средств надо прежде всего упомянуть комплексы самых различных упражнений, укрепляющие мышцы рук, спины, живота, груди, ног, шеи, улучшающие осанку и разрабатывающие суставы.

Вершин достигают те, кто занимается атлетической гимнастикой и регулярно выполняет самомассаж.

Вероятно, тот, кто добился бы вершин во всех шести пунктах, мог бы быть уверен, что он обрел физические качества, свойственные крепкому и здоровому 20-летнему юноше. А чтобы вернуть молодость, то есть качества, которыми мужчина средних лет обладал в 25-30-летнем возрасте, достаточно предпринимать значительные и постоянные усилия во всех шести пунктах этой программы и добаться по крайней мере до двух вершин.



... профессора Ю.Ф.Змановско-  
... Доме ученых, кото-  
... называлась "Формула здоро-  
...". Профессор попытался выде-  
... главные компоненты здоровья  
... современного человека и найти со-  
... отношения между ними.

Профессор писал на доске:

З(здоровье) равняется... После зна-  
... равенства, как в обычной матема-  
... тической формуле, шла черта, отде-  
... ляющая числитель от знаменателя.  
А перед чертой — коэффициент Р.  
Р — означает режим жизнедеятель-  
... ности, который Ю.Ф.Змановский  
... определяет как попытку приспособо-  
... бить жизненные ритмы конкретного  
... человека к ритмам окружающей  
... среды. Чем удачнее вписываются  
... эти ритмы (или отправления) в кон-  
... кретную обстановку, тем меньше  
... сопротивление среды, тем выше  
... производительность всех жизнен-  
... ных процессов этого человека.

В числителе на первом месте —  
Э (эмоциональная устойчивость) —  
показатель, в значительной мере  
определяющий функционирование

всех основных органов и систем че-  
ловека. Далее — Д (двигательная  
активность), подразумевающая  
прежде всего нормализацию рабо-  
ты сердечно-сосудистой системы.  
Следующие компоненты числителя  
— Т (термозакаливанию) и П (рацио-  
нальное питание). В знаменателе —  
факторы, отрицательно влияющие  
на уровень здоровья: Б (болезни),  
К (курение) и А (алкоголизм).

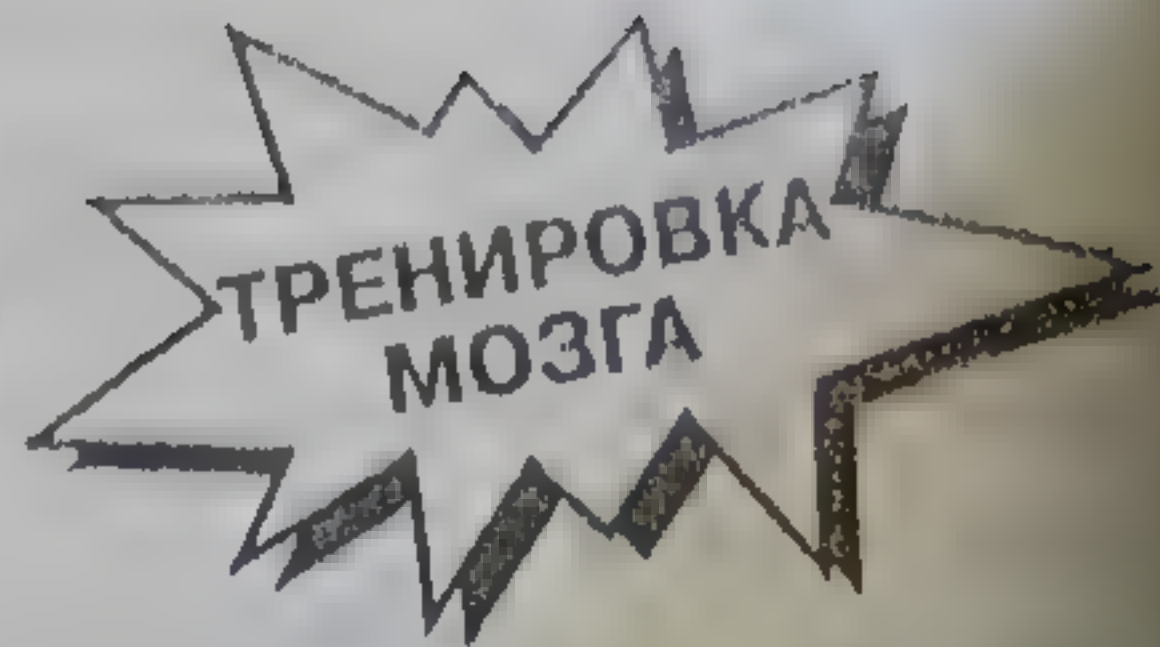
Меня интересовало, как форму-  
ла профессора Змановского соот-  
носится с выводами ученых, зани-  
мающихся сохранением и продле-  
нием молодости. Оказалось, что  
связь есть, причем прямая. Чело-  
век, который с рождения ведет здо-  
ровый образ жизни, полностью от-  
вечающий нормам психогигиены,  
физических нагрузок, рационально-  
го питания, разумного чередования  
труда и отдыха, должен жить не ме-  
нее 150-200 лет. Таковы, по мнению  
ювенологов, резервные мощности  
нашего организма. Реализовать  
этот потенциал или нет, зависит от  
каждого из нас.

"Инертность и лень нельзя считать серьезной причиной для отказа от здорового  
образа жизни, — заметил доктор медицинских наук Л.М.Сухаребский, ознакомив-  
шись с этими рекомендациями. — Но должен заметить, что современному человеку,  
достаточно занятому и не всегда здоровому, нелегко будет выполнять вашу програм-  
му сразу по всем шести пунктам. Я предложил бы своего рода методический компро-  
мисс, настроившись на который каждый человек очень легко мог бы перейти к выпол-  
нению полной программы оздоровления и омоложения".

Предложение доктора Сухаребского сводилось к постоянным "мини-усилиям".  
"Мини-физкультура" — это стремление как можно больше ходить, почти не пользуясь  
лифтом и транспортом, выполнять короткие гимнастические комплексы многократно  
в течение дня, используя для этого любые перерывы в работе, время телепередач и  
т.п. "Мини-закрепление" — это отказ от теплой воды для умывания, холодные ножные  
ванночки. "Мини-питание" — постоянное стремление не переедать. "Мини-аутотре-  
нинг" — непреходящая готовность к положительным эмоциям, стремление все про-  
исходящее воспринимать доброжелательно и без раздражения.

Укреплять здоровье, по мнению доктора Сухаребского, надо 24 часа в сутки. И по-  
мнить, что совершенство складывается из мелочей.





# РОЗГИ ДЛЯ ПАМЯТИ

Мы помним события, даты, имена и именно это называем "памятью". Ученые называют ее нейрологической. Однако у человека есть и другие виды памяти. Например, память генетическая (или наследственная). Она определяет совокупность всех наследственных признаков, а вот память иммунологическая помогает организму противостоять болезнетворным агентам

Наследственная информация передается с генами из поколения в поколение. Она очень инертна и трудно изменяема. Ее информационная емкость огромна —  $10^9$ - $10^{10}$  бит. Считается, что для того чтобы записать всю информацию о человеке, достаточно всего 2 процентов его генов. Что же скрывают остальные 98?

Можно полагать, что часть генов — это некий фонд природы, в котором хранится информация о развитии жизни на земле. В обычных условиях они как бы "спят". Но если условия на планете изменятся и станут похожими на те, что были в далеком прошлом, то "древние" гены должны "заработать" и помочь людям выжить.

Иногда случается так, что генетическая память дает сбой и "спящий", то есть репрессированный, ген начинает неожиданно работать. В прошлом веке россияне дивились на волосатого человека — Андриана Евтихьева. Вот какие возникают чудеса, когда генетическая память по ошибке "вспоминает" совсем не то, что надо.

Однако иногда память о пережи-

том нашими предками миллионы лет назад может пригодиться. В те далекие времена радиационный фон на земле был значительно выше, чем сейчас, и информация о возможности существовать в таких условиях сохраняется в генах и помогает приспособиться к экстремальным условиям. В тридцатые годы в одном из районов нашей страны добывали радий. Способ добычи руды был в те годы достаточно примитивным, и отходы представляли собой огромные кучи радиоактивной золы. Рядом с отвалами находилось большое село. В тридцатые-сороковые годы в этом селе смертность от болезней, связанных с повышенной радиацией, была очень высокой. Но к семидесятым годам численность жителей практически восстановилась, и это несмотря на то, что на главной улице села можно было испытывать боевые дозиметры. Так и живут там люди. Но приезжим селиться рядом не стоит: они могут пострадать от радиации, так как далеко не у всех успеют сработать "защитные" гены.



Иммунологическая память нужна для защиты внутренней среды организма. Специальные клетки крови — лимфоциты — реагируют на попадание в кровь чужеродных микроорганизмов: бактерий, микробов, вирусов. Они вырабатывают защитные белки — антитела, которые "склеивают" болезнетворных агентов, не давая им проникать в органы и ткани. Склеенные "враги" уничтожаются другими клетками крови — фагоцитами.

Наши защитники — лимфоциты и фагоциты — обладают прекрасной памятью и свободно отличают чужеродные клетки от клеток собственного организма. У большинства людей они могут распознавать и уничтожать раковые клетки, создавая противораковый иммунитет.

Лимфоциты помнят своих "врагов" всю свою короткую жизнь, составляющую несколько дней, и успевают передавать эту информацию новым молодым клеткам. Таким образом, переболев корью, ветрянкой или скарлатиной, мы на всю жизнь получаем иммунитет к этим болезням. Если их возбудители снова проникнут в кровь, они будут быстро уничтожены запомнившими их клетками иммунной системы.

Есть еще одна разновидность памяти — нейрологическая. Ее объем так же велик, как и объем памяти генетической, и составляет около  $10^{10}$ – $10^{11}$  бит информации. Ученые исследуют нейрологическую память недавно, но до сих пор знают о ее механизме далеко не все.

Установлено, что механизм запоминания состоит из нескольких фаз. Начинается запоминание с восприятия какой-либо информации. При этом, чем больше эмоций, положительных или отрица-

тельных, вызывает информация, тем лучше она запоминается.

В связи с этим вспоминается курьезная история о том, как на флоте обучали запоминать сложные названия парусов и такелажа. Боцман брал в руки линёк — кусок крепкой веревки с узлами — и начинал "урок". Указав на какую-нибудь снасть, называл ее, а затем весьма ощутимо ударял юнгу по спине линьком. "Фор-стенъга-стаскель!" — запоминалось с первого раза! Конечно, это просто анекдот, и я не призываю родителей применять подобные приемы. Просто хочу подчеркнуть, что лучше запоминается эмоционально окрашенная информация.

Одновременно с восприятием начинает действовать к р а т к о в р е м е н н а я память. В ней информация хранится всего несколько минут. Например, мы можем удерживать в памяти номер телефона, пока ищем записную книжку, чтобы его записать, но как только сделаем это, тут же забываем. Емкость кратковременной памяти не велика: без специальной подготовки и тренировки человек может удерживать в памяти всего 5–7 единиц запоминаемой информации. К тому же этот вид памяти очень недолговечен. Достаточно отвлечься — и информация забывается.

Но если информация важна, она переходит в д о л г о в р е м е н н у ю память и хранится долго, иногда всю жизнь. Процесс перехода информации из кратковременной памяти в долговременную называется консолидацией. Объяснить нейрохимические основы памяти сложно. Скажу лишь, что в консолидации принимает участие структура мозга, называемая гиппокамп. Она распо-



ложена в глубине височных долей больших полушарий.

Вот какой случай описывается в научной литературе, посвященной памяти. В 1953 году молодому канадцу врачи удалили обширную область мозга, чтобы избавить юношу от сильных эпилептических припадков. В том числе был удален и гиппокамп. Припадки и правда прекратились, но он утратил способность к консолидации — ничего не мог запомнить и жил только настоящим. Если после разговора с ним человек выходил из комнаты на 2-3 минуты, а затем возвращался, юноша искренне утверждал, что никогда его не видел.

При сильных эмоциональных потрясениях человек может потерять память на длительный срок. Например, одна итальянка, напуганная бомбежкой во время войны, потеряла способность запоминать что-либо. В 1955 году ее "вылечил" истребитель, преодолевший над ее домом сверхзвуковой барьер. Услышав страшный грохот, женщина вскочила на ноги и бросилась к погребу — прятаться от "бомбежки". В этот момент к ней и вернулась память. Но десять лет были вычеркнуты из жизни — она их не помнила.

Все мы знаем, как иногда вдруг вылетает из памяти имя хорошо знакомого человека и как бывает нелегко его вспомнить. Процесс вспоминания называется воспро-

изведением. Эксперименты показывают, что емкости нашей долговременной памяти хватает на то, чтобы запомнить всю свою жизнь до деталей. А вот воспроизводить, то есть извлекать нужную информацию, часто бывает очень трудно.

Канадские нейрофизиологи первыми установили, что, раздражая мозг человека слабыми электрическими импульсами, можно заставить его вспомнить мельчайшие подроб-

ности далекого прошлого. Однако раздражать мозг электрическим током — не выход для "забывчивых", тем более что нет никаких гарантий, что вспомнишь то, что хотел.

Сейчас появляется все больше химических препаратов для стимуляции памяти. Биохимики выделяют специальные вещества — пептиды, на основе которых создаются новые лекарства, улучшающие память, особенно после физических и психических травм.

Однако, пока научный мир разгадывает тайну пептидов и разрабатывает новые лекарства, которые улучшат нашу память, можно воспользоваться и тем, что создано природой и пригодно нам в пищу.

Это, в первую очередь, фосфорсодержащие продукты. К ним относятся все морепродукты — рыба, креветки, морская капуста, морские водоросли. Много фосфора в гречихе, недробленом овсе, проросшей пшенице и ржи, неочищенном рисе. Достаточное количество фосфора





содержат орехи — фундук, миндаль, кедровые орешки. Есть он в семечках тыквы и подсолнечника, семенах кунжута и льна.

Второе вещество, жизненно необходимое для питания клеток мозга, — глюкоза. Но глюкозу лучше получать не из простого сахара, а из сложных углеводов, содержащихся в овощах и фруктах. Поэтому, если вы хотите улучшить память и внимание, повысить умственную деятельность без лекарств, ешьте побольше сладких яблок, винограда, груш, абрикосов, персиков, бананов, сладких сортов слив, апельсинов, мандаринов. Все сладкие фрукты хорошо сочетаются с орехами и кашами из цельного зерна.

И наконец, отлично улучшают память продукты с высоким содержанием йода — морские водоросли, морская капуста, морская и йодированная соль.

Человек в любом возрасте может улучшить свою память, проявив терпение и настойчивость. Предлагаю простую методику развития памяти.

Выберите для запоминания любую поэму или текст, который давно хотели запомнить, например

стихи Библии. Начинайте с запоминания одного библейского стиха или одной строфы поэмы. Но заучите этот отрывок хорошенько, так, чтобы вы могли и быстро воспроизводить его, и понимать смысл заученного. Надо стараться запоминать не только слова, но и то, как они выглядят в книге.

На следующий день припомните и повторите вслух выученный вчера отрывок. Затем выучите следующий и повторите оба отрывка вместе.

На третий день повторите выученное, заучите третий отрывок и, присоединив его к первым двум, повторите все вместе.

Эта методика называется "системой накопления". Упражнение нужно выполнять в течение месяца, заучивая по 4-6 строк ежедневно и каждый раз повторяя все выученное.

Постоянным прибавлением новых отрывков развивается способность запоминать, тогда как постоянным повторением достигается возможность легко припоминать. Занимаясь по этой системе, вы убедитесь в возможности удерживать в памяти все, что захотите. Вы также заметите, что ваша способность припоминать многократно возрастет.

## ДВИЖЕНИЕ И ПАМЯТЬ

До недавнего времени считалось, что с возрастом количество клеток в головном мозге постепенно уменьшается и от этого умственная работоспособность ослабевает. Однако проведенные в последние годы исследования показывают, что в мозге могут образовываться новые клетки. Все, что нужно для этого, это больше двигаться.

Профессор Фред Х. Кейдж (Ка-

лифорния, США) при обследовании нескольких больных с опухолью мозга, проходивших интенсивное лечение с использованием физических нагрузок, обнаружил появление новых нейронов в их мозге. Новые клетки были обнаружены в гиппокампе — центральной структуре коры головного мозга, ответственной за обучаемость и память. Позднее в специальных экспериментах



Кейдж установил, что у мышей, которых регулярно заставляли много бегать, увеличивается количество клеток мозга. Появление новых клеток в гиппокампе у мышей положительно сказывалось на их способностях к обучению. Они намного быстрее выполняли тесты на ориентировку в лабиринте по сравнению с мышами, которые мало двигались.

Почему физические упражнения стимулируют нейрогенез — образование новых клеток головного мозга? Один из возможных ответов на этот вопрос дал профессор Карл Котман, директор Института старения мозга и деменции Калифорнийского университета. Он провел эксперимент с крысами: одни много бегали во вращающемся колесе, а другие двигались мало. После нескольких тренировок в гиппокампе мозга регулярно бегающих крыс появилось специфическое вещество, которое называли "мозговой нейротропный фактор" (нейротропный — значит, воздействующий на рост нервного волокна. — *Прим. пер.*). В мозге крыс, которые большую часть времени бегали во вращающемся колесе, количество нейротропного фактора было в полтора-два раза больше, чем у малоподвижных крыс. Котман полагает, что мозговой нейротропный фактор стимулирует рост не просто нервного волокна, а именно клеток гиппокампа.

"Как специалист в области мозга, — говорит профессор Кейдж, — я всегда считал, что мозг контролирует наше поведение. Однако сейчас сделано поразительное открытие — наше поведение может изменять структуру мозга!"

Более поздние исследования вселяют надежду на справедливость оптимистических выводов Кейджа. Профессор психологии Артур Ф.Крамер (Иллинойс, США) провел исследование, в котором участвовали 124 пожилых мужчины. На протяжении 6 месяцев половина из них 3 раза в неделю совершала быстрые пешие прогулки в течение 45 минут (аэробная физическая нагрузка), а остальные в это время делали обычную тонизирующую гимнастику и упражнения на растяжение. Уровень интеллекта у тех, кто 6 месяцев регулярно совершал пешие прогулки, повысился на 15–20%, а у тех, кто делал обычную гимнастику, остался прежним.

Доктор Крамер считает, что образование новых клеток мозга способствует улучшению краткосрочной памяти, на которую часто жалуются старики, повышает способность ориентироваться в незнакомой обстановке и быстрее реагировать на происходящее вокруг.

Для стимуляции образования новых клеток мозга и улучшения умственных способностей достаточно три или четыре раза в неделю проводить физические тренировки, которые могут включать любые аэробные упражнения: бег трусцой, быструю ходьбу, плавание, лыжи, езду на велосипеде, ритмическую гимнастику, танцы. По мнению Крамера и Кейджа, любая регулярная физическая нагрузка, которая ускоряет работу сердца, будет способствовать ускорению и улучшению работы мозга.

Нина Уилдорф, США.  
Перевод Бориса Бочарова



# Королева детектива

Агата Кристи родилась в 1891 году, в один год с Осипом Мандельштамом. Заканчивалась викторианская эпоха — до смерти легендарной королевы Виктории оставалось десять лет.

Отец будущей писательницы, Фредерик Миллер, американец по происхождению, много лет прожил в Великобритании. Он умер, когда дочери было двенадцать лет, и это не лучшим образом отразилось на финансовом положении семьи. Поэтому ни Агата, ни ее старшая сестра Мадж не получили обычного для детей среднего класса образования. Девочек из таких семей в то время редко посылали в школу, но у них обязательно была гувернантка, знающая иностранный язык. У сестер Миллер гувернантки не было.

Агата росла в тени Мадж, у которой находили множество талантов. От медлительной, задумчивой, молчаливой младшей сестры не ждали ничего путного, в лучшем случае — удачного замужества.

Она жила в мире своих фантазий. Поскольку детей ее возраста по соседству не было, Агата сама



придумывала себе воображаемых товарищей по играм. Сначала это было большое семейство котят, затем девочки — красивые и некрасивые, богатые и бедные, добрые и злые. Уже тогда в ней можно было заметить литературные способности: выдумав очередной образ, она следила за тем, чтобы он развивался согласно логике характера. Она много читала — сначала сказки, затем взрослые кни-



и, предпочитала романы Диккенса и (что очень важно!) рассказы Артура Конан Дойла.

Проявились у Агаты и способности иного рода — музыкальные. Домашние дела семьи со временем улучшились, и мать отправила младшую дочь в Париж — обучаться пению и игре на рояле. Но добиться успехов Агате помешала врожденная застенчивость. Несмотря на явный талант, она так смущалась, выступая перед публикой, что почти всегда пела и играла с ошибками. Миссис Миллер, окончательно убедившись в никчемности младшей дочери, посоветовала ей (а точнее, приказала, поскольку была в семье непререкаемым авторитетом) оставить музыку.

От застенчивости Агате не удалось избавиться до конца жизни. Почти двадцать лет возглавляя Детективный клуб, она ухитрилась не произнести ни одной речи и ни одного тоста.

Но вернемся к временам ее юности. Приехав домой из Франции, Агата избирает скромное поприще медсестры и поступает в медицинскую школу. К этому же периоду относятся ее первые литературные опыты. Хотя она и была подготовлена к сочинительству своими детскими фантазиями, писать начала не по собственной инициативе. Однажды, когда Агата выздоравливала после болезни, мать предложила ей написать рассказ. Эта идея возникла у миссис Миллер не случайно: умница и гордость семьи Мадж к тому времени уже опубликовала несколько рассказов.

К первым опытам Агата относи-

лась, по ее собственному признанию, как к вышиванию. В этих словах нет пренебрежения. Агата признавала творческое начало не только в искусстве, но и в вышивании, и в кулинарии. Но, судя по этому признанию, литература не сразу стала для нее главным делом жизни.

В 1914 году, незадолго до первой мировой войны, Агата получила аттестат о среднем медицинском образовании с правом работы медсестрой. Тогда же она вышла замуж за Арчибальда Кристи. Однако скоро им пришлось надолго разлучиться: Арчибальд Кристи был отправлен на фронт и всю войну прослужил во Франции. Агата же сначала работала в госпитале своего родного города Торки, затем стала ученицей фармацевта. Профессия медицинской сестры, к тому же со знанием фармацевтики, пригодилась Агате Кристи — в ее романах не раз описывалось действие ядов. А в годы второй мировой войны, став уже знаменитой писательницей, она вернулась и к практике — работала медсестрой в лондонском университетском госпитале.

Первый детектив Агата Кристи написала на спор. В 1915 году Мадж заявила сестре, что той никогда не удастся написать детектив, поскольку это слишком сложно. Задетая за живое Агата тут же принялась за дело. Так появился на свет ее первый детективный роман "Таинственное происшествие в Стайлз", героем которого стал Эркюль Пуаро.

Этот образ замыкает ряд детективов-интеллектуалов. Его предшественниками были Огюст Дюпен Эдгара По, Шерлок Холмс Конан Дой-



па, пater Браун Честертона, доктор Фелл Джона Диксона Карра. Из более поздних персонажей можно назвать, пожалуй, только Ниро Вульфа в книгах Рекса Стаута. Во многом походя на своих предшественников, Пуаро в то же время глубоко самобытен — и внешне, и внутренне. Пуаро, как и Холмс, немного чудаковат, но на иной манер. В отличие от Холмса в нем можно заметить даже некоторую комичность.

Много споров велось о том, почему Кристи сделала своим главным героем иностранца. Скорее всего, национальность Пуаро объясняется тем, что в Торки во время войны было много бельгийских беженцев (большая территория Бельгии была оккупирована германскими войсками).

Первый роман Кристи несвободен от ошибок. Неопытность автора выразилась в том, что она сделала Пуаро бывшим полицейским. Понятно, что герой такого типа к полиции никакого отношения иметь не может. Не случайно в следующих произведениях упоминание о службе Пуаро в полиции отсутствует. Кроме того, никак не предполагая, что ей предстоит писать о Пуаро всю жизнь, Кристи сообщает, что он вышел в отставку и переехал в Англию в 1904 году в возрасте 65 лет (в русском переводе это опущено). Поскольку в последний раз Пуаро фигурировал в романе "Занавес", написанном в 1975-м, за год до смерти писательницы, получается, что он дожил до 136 лет, при этом практически не изменившись.

В первом же романе появился фирменный прием Агаты Кристи.

Прекрасно понимая, что искушенный читатель будет подозревать в совершении преступления именно того, на кого меньше всего падают подозрения, она искусно ставит психологический барьер, позволяющий настоящему преступнику либо вообще избежать подозрений, либо подвергнуться им в самом начале, после чего внимание читателей переключается на других персонажей.

Несмотря на более чем удачный дебют, роман "Таинственное происшествие в Стайлз" был отклонен шестью издательствами. Лишь через пять лет, в 1920 году, Кристи смогла напечатать его в скромном лондонском издательстве Lane. Роман прошел незамеченным: было продано лишь около двух тысяч экземпляров.

Однако с этого времени начинается профессиональная литературная карьера Агаты Кристи. В 1924 году выходит сборник рассказов "Пуаро расследует", где окончательно складывается образ Пуаро, а также двух других основных персонажей — Гастингса и Джэппа. Основная схема заимствована у Конан Дойла: великий сыщик, его друг-рассказчик и туповатый полицейский из Скотленд-Ярда. Но это лишь схема — толкуется она совершенно по-своему.

В 1926 году выходит роман, принесший ей огромную славу, — "Убийство Роджера Экройда". Пожалуй, ни одно предисловие к сборникам Агаты Кристи не обошлось без рассказа о том, какой оригинальный прием она использовала в этом романе. Суть его в том, что убийцей неожиданно оказывается



человек, от которого велось повествование. Не вдаваясь в литературоведческие дебаты, хочу поделиться с читателями собственным наблюдением: этот прием, на мой взгляд, Кристи заимствовала у Чехова, который как раз в то время стал необычайно моден на Западе. Собственно, в "Драме на охоте", единственном детективе русского классика, совмещалось сразу два оригинальных приема: убийца был не только рассказчиком, но и следователем. Второй из них (убийца — следователь) Агата Кристи положила в основу небольшого рассказа, который послужил потом основой для ее знаменитой пьесы "Мышеловка".

После "Убийства Роджера Экройда" Агата Кристи стала по-настоящему знаменитой. Ее печатало ведущее лондонское издательство Collins, читатели с нетерпением ждали ее новых произведений.

К сожалению, ее семейная жизнь складывалась не так удачно. Муж писательницы, полковник Арчибальд Кристи, открыто изменял ей. Отношения между супругами становились все напряженнее. В какой-то степени полковника Кристи можно понять: он думал, что женится на обычной девушке, а та вдруг оказалась знаменитой писательницей. Видимо, гордыня не позволила Арчибальду Кристи смириться со своей второстепенной ролью. Обидно только, что фамилия этого человека, принесшего столько горя своей жене, оказалась прославленной на весь мир.

4 декабря 1929 года Агата Кристи исчезла. Арчибальд обратился в

полицию. Около 500 добровольцев прочесывали леса Беркшира. Шумиха продолжалась десять дней, а история поисков могла бы послужить основой для детектива. Наконец, 14 декабря Агата Кристи была обнаружена в одном из отелей Северного Йоркшира, где жила инкогнито. Хозяева отеля заподозрили в постоялице исчезнувшую знаменитость, но по ее просьбе (возможно, подкрепленной деньгами) решили молчать. Эти события послужили основой для фильма "Агата" (1979), в котором писательницу играла Ванесса Редгрейв, а познакомившегося с ней в отеле американского журналиста — Дастин Хоффман.

Что заставило скромную, застенчивую, предпочитающую оставаться в тени женщину совершить такой экстраординарный поступок, привлечь к себе внимание всей Англии? Сама Кристи так никогда на этот вопрос и не ответила. Видимо, в то время она была на грани отчаяния.

В том же году супруги Кристи развелись. А в следующем Агата вышла замуж за археолога Макса Мэллоуэна. Второй ее брак оказался очень удачным.

Многие утверждали, что археологические мотивы в творчестве Агаты Кристи вызваны поездками вместе с Мэллоуэном на раскопки. Бесспорно, роман "Убийство в Месопотамии" (1936), где в центре действия — археологическая экспедиция, навеян именно этим. Интерес к древней истории, тесно связанной с археологией, сказался и в историческом детективе "В конце приходит смерть" (1945), действие



которого происходит в Древнем Египте. Но археологические мотивы были у Кристи и задолго до встречи с Мэллоуэном. Достаточно вспомнить рассказ "Приключение с египетской гробницей" из сборника "Пуаро расследует". В раннем романе "Человек в коричневом костюме" отец главной героини — ученый-антрополог (профессия, близкая к археологии). И хотя героиня этого романа относится к научным занятиям отца с иронией, писательница была явно увлечена предметом и продемонстрировала глубокие знания. Так что с Мэллоуэном их связывала не только любовь, но и общие интересы.

Агата Кристи с увлечением занимается творческими экспериментами. Казалось бы, она уже нашла своего героя, но ей мало этого, она ищет новых. Правда, далеко не все новые персонажи прижились в ее книгах. Достойной соперницей Пуаро стала лишь старая дева Джейн Марпл из городка Сент-Мери-Мид, впервые вышедшая на сцену в романе "Убийство в доме викария" (1930).

Если к Пуаро Кристи относилась довольно противоречиво, не раз подумывая о том, чтобы избавиться от него (так же, говорят, относился к Шерлоку Холмсу Конан Дойл, который действительно однажды попытался его убить), то мисс Марпл писательница очень любила, считала

чуть ли не воплощением милой ей викторианской эпохи и даже сравнивала с собственной бабушкой. В отличие от Пуаро, мисс Марпл полагается не на дедукцию, а на прецеденты, то есть на случаи, уже произошедшие в ее родном городке.



Уникальность этого образа состоит в том, что в роли детектива вопреки традициям выступает женщина. Более того, провинциальная старушка, в которой просто невозможно заподозрить какие-то способности к частному сыску. Это, кстати, значительно облегчает мисс Марпл ее расследования. Если Эркюля Пуаро, как правило, приглашают раскрывать преступления, то мисс Марпл об этом никто не просит, она действует исключительно по собственной инициативе.

Как и Пуаро, мисс Марпл — персонаж, не подвластный времени. Она появляется в 1930-м уже очень



немолодой, но за последующие сорок с лишним лет нисколько не стареет.

Особенную популярность мисс Марпл получила после выхода сборника "Тринадцать проблем" (1932). По-английски словом "проблема" называют и шахматную задачу. Именно в красивой интеллектуальной интриге, похожей на шахматную композицию, и состоит главное достоинство таких детективов, которые писала Агата Кристи. Ей удавалось реалистично и скрупулезно описывать английский быт, создавать убедительные характеры, но главной все равно всегда оставалась изящная интрига.

Известно, что многие писатели создавали свои самые лучшие произведения между 40 и 50 годами. Примеров тому множество — Дефо, Свифт, Дюма, Достоевский (список можно продолжить). Агата Кристи — не исключение. Именно в тридцатые годы она написала три самых лучших, на мой взгляд, романа — "Убийства по алфавиту", "Убийство в восточном экспрессе" и "Десять негритят", где, превзойдя саму себя в создании детективной интриги, коснулась серьезных вопросов.

После войны Кристи решает заняться драматургией и пишет пьесу "Мышеловка" (1952). Она считала,

что пьеса продержится в репертуаре месяцев восемь, ее знакомый критик рассчитывал на четырнадцать. В итоге же "Мышеловка" побилла все рекорды, идя на лондонской сцене в течение нескольких десятилетий ежедневно!

Окрыленная успехом, Агата Кристи пишет в 1954 году пьесу "Свидетель обвинения", также основанную на старом рассказе. Эта пьеса не имела такого сногшибательного успеха, но была удачно экранизирована.

Вообще, многие произведения Агаты Кристи с успехом экранизировались и инсценировались ("Десять негритят" ставились даже узниками Бухенвальда). После многих проб и ошибок были найдены идеальные исполнители для двух ее главных персонажей — Дэвид Суше (Пуаро) и Джоан Хиксон (мисс Марпл).

Агата Кристи умерла в возрасте 85 лет, написав около семидесяти романов, более сотни рассказов, семнадцать пьес и даже два сборника стихов. Ее книги переведены более чем на сто языков, а их общий тираж превысил пятьсот миллионов. Она по праву считается королевой детектива, лучшей детективной писательницей всех времен и народов.

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

1 — А	4 — А	7 — В	10 — D
2 — В	5 — D	8 — А	11 — C
3 — В	6 — C	9 — C	12 — D



## Журналы поступают в продажу в магазины в Москве:

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25;
  - ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а;
  - ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а;
  - ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31;
  - ✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32;
  - ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,  
☎ (095) 179-10-20, 179-16-01;
  - ✓ "Книга и здоровье", ул. Беговая, 13;
  - ✓ "Ода", ☎ (095) 974-21-32,
  - ✓ "Спорт. книга", Долгоруковская ул., 27  
☎ (095) 250-19-95;
- а также в киоски "Роспечати"

### Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61168 Харьков. До востребования.  
Старченко Валентине Владимировне  
☎ (0572) 65-87-92

В редакции есть выпуски журнала "Будь здоров!" за 1997-2002 гг.:  
№12 за 1997 г.; №3-5, 7-9 за 1998 г.; №4-11 за 1999 г.;  
№1,4-12 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-7 за 2002 г.  
и "60 лет — не возраст" №1-4,6 за 2001 г., №1,2 за 2002 г.,  
а также книги

академика Н.М. Амосова

**"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**

Стива Шенкмана

**"МЫ — МУЖЧИНЫ", "ГОСПОДИН Р. И Я"**

Татьяны Абрамовой

**"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Редакция приглашает к сотрудничеству  
профессиональных фотографов,  
работающих в нашей  
тематике



Эти книги жители России могут заказать по почте:

001 Стив Шенкман "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 39 руб. 25 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)

002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 39 руб. 90 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 37 руб. 35 коп.  
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

004 Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 30 руб. 35 коп.  
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

**Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:**

«Будь здоров!» — 21 руб. 55 коп.; «60 лет — не возраст» — 20 руб. 15 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.93).

Цены указаны с учетом почтовой пересылки простой бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк**

## Бланк заказа

почтовый индекс

область (край)

район

а/я

город (поселок, деревня, село)

а/я

улица (квартал, провзд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)

дом

корпус

квартира

фамилия

имя

отчество

код города

телефон

001 "Мы - мужчины"

кол - во экз.

003 "Кодекс здоровья"

кол - во экз.

002 "Господин Р, и Я"

кол - во экз.

004 "Преодоление старости"

кол - во экз.

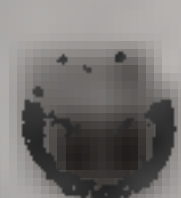
"Будь здоров!"

(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)

"60 лет - не возраст"



# Извещение



Сбербанк России

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.94), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".

Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка. Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!".

Если у вас возникли вопросы, напишите или позвоните нам:  
(095) 701-15-08



**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**В следующем  
номере:**

ЖИЗНЬ БЕЗ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ  
БАКТЕРИИ И ЭМОЦИИ  
НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ ЭКЗЕМЕ  
СЕМЬ ШАГОВ К ЗДОРОВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ  
ЧТО ТАКОЕ БИОРЕЗОНАНС?

Подписано к печати 19.06.02. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16

Цена свободная. Тираж 111 500 экз. Заказ № 3869.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.







ОСТИ  
МЫСЛИТЕЛЬ

Фото Виктора Бартенева



Индекс 73035





# БМД

## ЗДОРОВ!

№8  
2002

**100**  
**СТРАНИЦ**  
**О САМОМ**  
**ГЛАВНОМ**

**Не мешайте  
ребенку  
стать гением**

**Самопомощь  
при экземе**

**Желчный  
пузырь можно  
не удалять**

**Наперекор  
генетике**

**Человек  
и его микробы**







ХОРОШЕЕ БЫЛО ЛЕТО!

Фото Андрея Годяйкина



Ежемесячный журнал  
№8 (110), август, 2002 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель  
Стив Шенкман

Директор  
Борис Шенкман

Зам. директора  
Ян Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Николай Амосов  
Виктор Ахломов  
Андрей Ильницкий  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова

Зам. главного редактора  
Алла Юнина

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Елена Травникова

Младший редактор  
Татьяна Сыромятникова

Художник  
Анна Гончарова

Художественный редактор  
Нина Суровцова

Корректор  
Татьяна Зотова

Верстка  
Сергея Соколова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Анны Гончаровой

© "Будь здоров!", 2002 г.

# БУДЬ Здоров!

## В НОМЕРЕ:

- КУРТ ТЕППЕРВАЙН**  
Школа партнерства .....3
- ТАТЬЯНА АБРАМОВА**  
О чем мяучит кошка? .....6
- ЕЛЕНА КОТЕЛЕНКО**  
Крик ребенка .....11
- ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**  
Любимые микробы Надежды Мокроусовой ..13
- В.Е.РОМАНОВСКИЙ, Т.М.ЛУПАШКО**  
Народные средства при экземе .....19
- ИЛЬЯ РАБОВЕР**  
Доктор Ганеман и его наследница .....22
- БОРИС БОЧАРОВ**  
Как укротить аппетит .....26
- НАТАЛЬЯ МАЛЫГИНА**  
Запрограммирован ли инфаркт? .....30
- ВЛАДИМИР ГЕРЦЕВ**  
Наперекор генетике .....33
- АНАТОЛИЙ ИЛЬЧЕНКО**  
Желчный пузырь удалять не обязательно ..36
- СЕРГЕЙ ДЕМКИН**  
Синдром хронической усталости .....43
- ЮРИЙ НОВИКОВ**  
Живу как Робинзон .....48
- Поможем друг другу .....52



Адрес редакции:

105005 Москва,  
Бауманская ул., д. 58, корп. 5

Телефоны: 267-34-60  
265-49-43  
Факс: 267-34-60

Телефон для рекламы:  
265-50-92

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Редакция приветствует  
перепечатку материалов  
журнала.  
Ссылка на источник  
обязательна.

Консультация специалиста .....	54
<b>БОРИС МАНУЙЛОВ</b> Полынное лечение .....	56
<b>ВЛАДИМИР ФИЛИППОВ</b> 42 колебания в минуту .....	59
<b>РОБЕРТ БАРБЬЕРИ</b> 7 шагов к здоровой беременности .....	65
Без подробностей .....	68
<b>АЛЕКСАНДР ИВАНОВ</b> Не мешайте ребенку стать гением .....	70
<b>ДМИТРИЙ МАКУНИН</b> Инородный предмет в горле .....	75
<b>ВЯЧЕСЛАВ ХАСНУЛИН</b> Благоприятные дни .....	78
<b>СТИВ ШЕНКМАН</b> Спорт против спирта .....	80
Коэффициент эрудиции .....	87
<b>ОСИП МАНДЕЛЬШТАМ</b> Стихи .....	88
<b>ЛЕОНИД КОСТЮКОВ</b> Легенда о Мандельштаме .....	89

Подписаться на журнал **“Будь здоров!”**  
и на приложение **“60 лет — не возраст”**  
можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны

Подписные индексы в каталоге «Роспечати»:

**«Будь здоров!» — 73035;**

**«60 лет — не возраст» — 79922**

стр.73 (для Москвы — стр.89)

У нас самая низкая подписная цена  
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья



# Школа партнерства



Фото Олега Дзюбы

Немецкий врач Курт Теппервайн считает, что истоки болезней коренятся в наших счетах с собой. Человек, недовольный своей жизнью, становится собственной жертвой. Его неадекватная самооценка может проявляться в агрессивности или безразличии, беспокойстве или высокомерии... А негативные эмоции, в свою очередь, приводят к болезням. Свою книгу Теппервайн назвал весьма иронично: "От тебя заболеешь!". На самом деле, по мнению автора, заболеть можно только "от себя". А чтобы этого не произошло, он дает своим пациентам ориентиры, которые, как он считает, помогут сохранить душевное и физическое здоровье



## Терпимость

Все мы ищем близкого человека. Того, с кем возможно полное, а не частичное совпадение. Но рано или поздно сознаем, что полностью совпасть можно только с самим собой. Общение — шаг на пути к себе. Проблемы, возникающие на этом пути, проистекают из убеждения, что партнер что-то делает неправильно, не соответствует нашим представлениям об идеале. Мы пытаемся изменить партнера, и тогда происходит разрыв.

Стремление изменить другого человека — по сути это и есть нетерпимость. Ведь мы требуем, чтобы партнер перестал быть самим собой и стал таким, каким мы хотим его видеть. Быть терпимым — значит принимать партнера таким, какой он есть.

Почему это так трудно сделать? Скорее всего, потому, что партнерство — зеркало, в котором отражаются наши претензии к самим себе. Если человек способен принять себя, он вряд ли будет пытаться изменить своего партнера.

## Свобода

Многие считают, что свобода и партнерство несовместимы. Если это так, то мы стоим перед выбором: либо оставаться одиноким и следовать своим путем, либо связать свою судьбу с кем-то и идти на неизбежные компромиссы. Те, кто уверен, что свобода несовместима с партнерством, охотно завязывают отношения, но поддерживают их лишь до тех пор, пока они не грозят перерасти в нечто серьезное. Они мирятся с отсутствием привязанно-

сти ради сохранения свободы. Разве это не компромисс?

Полностью раскрываясь перед другим человеком, мы становимся очень ранимы. А испытывать боль не хочется никому. Пока человек любим, все в порядке. Но что будет, если чувства партнера изменятся? Из страха перед разочарованием и душевными травмами многие предпочитают свободу. Фактически это обратная сторона зависимости, зависимость наоборот. Боязнь неудачи приводит к тому, что мы обделяем себя и предпочитаем общению одиночество.

Эта свобода призрачна, потому что она не выдерживает испытания партнерством. Но есть и другой путь. Когда мы поймем, что партнер не в состоянии дать нам то, чем мы не обладаем, наша зависимость от него исчезнет. Придет конец взаимным требованиям, столкновениям и конфликтам, корнящимся в наших напрасных ожиданиях. Предоставив свободу партнеру, мы взамен получим в дар собственную свободу.

Если другой человек нам нужен не для того, чтобы заполнять собственные пробелы и удовлетворять амбиции, мы сможем наслаждаться полноценным общением. Только тогда мы сможем радоваться каждому дню, проведенному вместе, и не заботиться о том, будет ли и завтрашний день столь же прекрасным. Тогда мы и будем свободны по-настоящему.

## Любовь

Каждый хочет, чтобы его любили. Причем желательно, чтобы все. Одиночество потому так и мучительно,





*Плодотворное партнерство. Этой паре не грозит одиночество*

что является признаком нелюбви. И приходится признать, что человек, страдающий от одиночества, заведомо несвободен. Ведь его мнение о себе зависит от того, как относятся к нему окружающие.

Зависимость от другого человека, желание изменить его, надежда на то, что этот другой может нас осчастливить, и опасение, что он сделает нас несчастными,

*По мнению доктора Теппервайна, лучшая профилактика заболеваний — разумное отношение к миру и к себе. Его советы как будто не имеют прямого отношения к медицине, но они помогают регулировать отношения между людьми, обходиться без тяжелых разочарований и стрессов. А стресс может стать пусковым механизмом любого заболевания.*

*Это известно всем.*

— все это любовью не назовешь. Скорее, это ожидание любви, ее преддверие. А сама любовь проста. Нет необходимости учиться любви,

нужно только позволить ей произойти. Разыгрывая чужие роли, подчиняясь стереотипам и навязанным представлениям, мы не можем и любить по-настоящему. Главная помеха любви — наше неумение оставаться самими собой.



# О ЧЕМ МЯУЧИТ КОШКА?

Однажды московская публика собралась в Большом театре послушать оперу "Жизнь за царя"; главную партию в которой должен был исполнять сам Шаляпин. Однако начало спектакля затягивалось. За кулисами царила паника: певец вдруг потерял голос. Шаляпин судорожно глотал воздух, по его лицу ручьями тек пот, а пульс подскочил до двухсот ударов в минуту. Приступ случился после того, как артист, входя в роль Сусанина, отчетливо представил себе, что он должен погибнуть. От сильного эмоционального переживания произошел спазм гортани. Немного успокоившись, Шаляпин распрямил плечи, напряг мышцы могучей спины и вначале беззвучно, потом вполголоса, а затем все громче стал произносить разные звуки и, наконец, запел. От радости, что голос к нему вернулся, он пел и пел за кулисами, забыв о спектакле. Этот случай мне рассказал певец

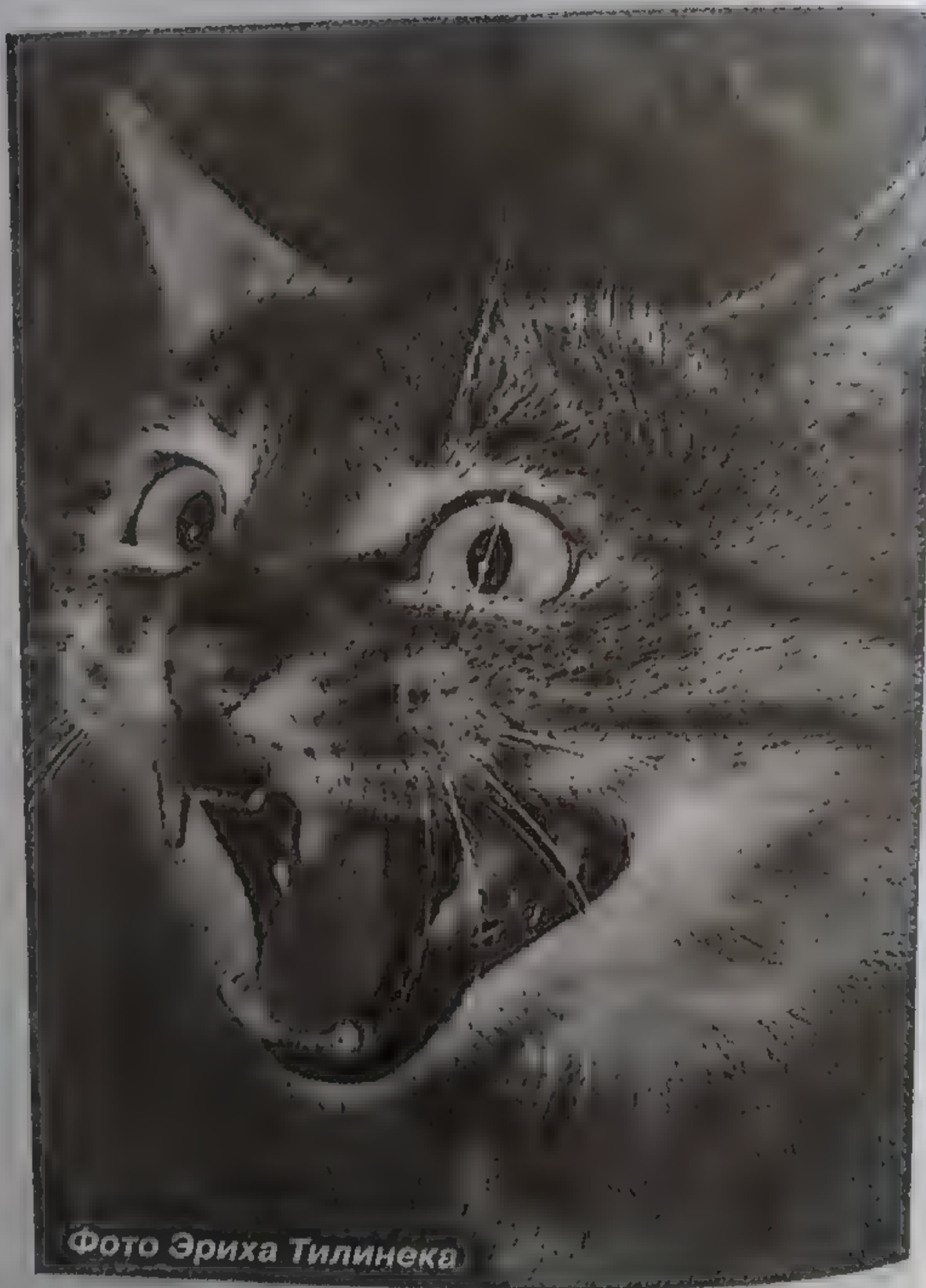


Фото Эриха Тилинека

и музыковед Анатолий Иванович Попов, который много лет работал секретарем у дочери Шаляпина Ирины Федоровны. Сам Анатолий Иванович, многому научившийся у великого певца, создал и возглавил московский вокально-консультатив-



ный Центр имени Ф. Шаляпина. Впервые попав туда, я услышала доносившийся откуда-то из комнат бас Попова, произносившего странные слова: "Попробуй позвучать спиной!". Заглянув в комнату, я увидела юношу лет двадцати, который выполнял упражнения. Я бы их назвала "звуко-двигательными". Он был раздет по пояс, и было заметно, как при произнесении разных звуков в работу включаются разные мышцы груди и спины. Признаться, я залюбовалась его фигурой.

— Посмотрели бы вы на меня год назад, — улыбнулся он в ответ на мой комплимент. — Я был настоящим "крючком": мышцы вялые, нетренированные. Голос сиплый. Но Анатолий Иванович вылечил меня, доказав, что голос человека связан с его здоровьем.

Московский психолог, член Российской профессиональной психотерапевтической лиги Елена Котеленко полностью согласна с этим тезисом, поскольку сама является автором оригинальной методики звукотерапии.

— Если вы ищете безопасный оздоровительный метод, не нужно далеко ходить, — считает Елена. — Ваша собственная внутренняя звуковая система (слуховой и голосовой аппарат) исцелит вас.

Человеческий организм можно сравнить с биоорганом. Голос — своеобразный камертон этого сверхсложного инструмента. Если заставить его звучать особым образом, то возникнет биоакустический резонанс, и все клетки и органы начнут звучать в унисон. Унисонное звучание всегда приводит к гармонизации, а следовательно, к пра-

вильной работе всех систем организма.

Наше ухо воспринимает звуки в широчайшем диапазоне — от 16 до 20 000 герц. В зависимости от формы волны и прочих характеристик звуки обладают успокаивающим или раздражающим эффектом. Высокочастотные звуки (от 3000 до 8000 герц) плохо действуют на мышление, воображение и память, выводят из равновесия, вызывают головную боль. От низких (от 125 до 750 герц) возникает головная и сердечная боль, непроизвольно сокращаются мышцы. Они мешают сконцентрироваться или успокоиться. А вот звуки среднего частотного диапазона (от 750 до 3000 герц) комфортны для человека — нормализуют сердечную деятельность, дыхание, эмоциональный фон.

Мы можем сами создавать "положительно заряженные" звуки, используя возможности собственного голоса. Такие звуки помогают, например, снять мышечное напряжение, в частности с мышц челюстей, гортани и горла, как произошло в случае с Шаляпиным.

Звучание голоса человека накладывает отпечаток на его восприятие окружающими. Некоторые люди вызывают у нас негативные эмоции, но мы не можем понять, в чем дело: — вроде бы человек вежлив, приветлив, умен... Но оказывается, у него есть обертоны (колебания звуков) в голосе, вызывающие неприятные ощущения, которые переносятся на самого человека.

Звучание голоса говорит и о нашем самочувствии. Хриплые, трескучие, сиплые голоса свидетельствуют о болезни. Чем звонче, чище, гармо-



ничные звуки, которые произносит человек, тем лучше его здоровье.

Характер человека тоже можно определить по тому, как он говорит. Человек с тихим голосом и в жизни не позволяет себе быть громким. Он не может защитить себя в ситуации, когда нужно активно проявиться через громкий звук. Можно провести своеобразный тест: людям, не уверенным в себе, трудно произнести звук "р-р-р", зарычать, как хищник.

— Человек обладает высокоразвитым голосовым аппаратом и способен воспроизводить звуки огромного диапазона — от свиста и шипения до виртуозного пения, — рассказывает Елена. — Ему даны разные уровни владения звуком: низший — звуки доречевой, довербальной коммуникации, которые ближе к крику животного, и высший — пение и речь, то есть то, чем владеет только человек.

Методика Елены Котеленко заключается в том, чтобы на уровне простых невербальных звуков выразить чувства, эмоции и переживания человека. Она учит свободно проявляться в наиболее архаичных звуках, которые еще не несут никакой смысловой нагрузки. Они очень энергетичны и информационны. И именно они наиболее сильно эмоционально окрашены. Ведь словами удастся лишь приблизительно рассказать об эмоции, а вот "озвучить" ее можно очень точно. Этим искусством в полной мере владеют все животные. Внимательно понаблюдайте за кошкой — и вы без труда поймете ее настроение. Она не стесняется своих чувств — рычит, мурлычет, шипит, жалобно мяукает...

Бывает, что в человеке накапли-

вается раздражение, человек не может справиться, потому что не умеет его выразить, а следовательно, и освободиться от него. Оно уходит глубоко в подсознание и решает проблему. Если же позволить раздражению реализоваться через звук, оно проходит. Сначала этот звук будет тихим и неуверенным, но Елена предлагает его усилить, сделать ярким, добавить в него движение, присоединить какой-либо образ. На занятиях у Елены люди рычат, как медведи, лают, как собаки, квохчут, как курицы, смеются до слез.

Одно из упражнений так и называется — "Скотный двор". Каждый выбирает животное, в которое должен перевоплотиться исходя из собственного эмоционального состояния. Елена предлагает им издавать звуки, характерные для выбранного животного, двигаться, как оно, взаимодействовать с окружающими любым образом, но только не разговаривать. Сама по себе обстановка достаточно любопытна. Сначала люди нервно посмеиваются, скрывая свое смущение, но затем начинают работать со звуками всерьез. Интересен последующий "разбор полетов": как вам "звучалось"? почему выбрали именно это животное? чем вам близки эти звуки? с какой эмоцией они связаны? насколько вам стало легче, когда вы, не стесняясь, выплеснули ее наружу?

Используя методику Елены Котеленко, можно справляться с любыми отрицательными эмоциями, улучшить психическое состояние (особенно хорошо лечатся депрессии и неврозы), вылечить болезни, которые могут провоцироваться пе-



реживаниями и волнениями, — язву желудка, гипертонию, спазмы сосудов, хронические бронхиты.

Допустим, у вас астения, хронический упадок сил. Обычно такое состояние выражается через звуки “ой-ей-ей”. Так хо-

чется пожаловаться, пожалеть себя... И пошли страдания, стенания. Елена позволяет этим страданиям проявиться и просит: “Пострадайте как можно эмоциональнее — “ой, я бедная, несчастная, ой-ей-ей...””.

Что происходит? Человеку предоставляется возможность показать свою слабость. Многие люди никогда не позволяют себе быть слабыми. “Я буду сильным. Я потерплю!” — говорят они. Но на самом-то деле им хочется сказать совсем другое: “Я очень устал. Пожалейте меня!”. И Елена создает условия, чтобы человек погоревал, пострадал, поплакался. Все это выражается без слов — через звуки. Человек сочиняет свою страдальчес-

кую песню, выплескивает через нее все, что так тревожило его, всю накопившуюся негативную энергию, и в него вливаются свежие силы.

К Елене обращаются и с такими проблемами: “я теряюсь на людях”,

## ◆ УПРАЖНЕНИЯ ◆ УПРАЖНЕНИЯ ◆

УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ

Если вы будете делать эти простые упражнения хотя бы по пять минут каждый день, вы вскоре обязательно ощутите их положительный эффект.

Упражнение первое. Звук “а-а-а”. Он вызывает почти немедленное расслабление. Этот звук получается естественнее всего, когда мы стонем. Если вы испытываете сильный стресс, расслабьте мышцы челюсти и произнесите негромкое “а-а-а”. Дайте возможность звуку мягко сливаться с вашим дыханием. Уже спустя минуту вы заметите, что выдох стал более длинным, и почувствуете себя спокойнее. Если вы не один, можно просто закрыть глаза, сделать глубокий вдох и подумать о звуке “а-а-а”. Хотя это не столь эффективно, но тоже может оказаться полезным.

Упражнение второе. Звук “о-о-о”. Этот звук считается самым “богатым” у людей, которые тонируют или напевают. Произносите его на разные лады пять минут. Произнесение звука “о” меняет температуру тела, мышечный тонус, волны мозга, ритм дыхания и сердечных сокращений. Это очень мощное средство быстрой настройки организма.

Упражнение третье. Звук “и-и-и”. Его можно назвать “звуковой кофеин”. Звук “и” наиболее стимулирующий из всех гласных звуков. Если вы устали, чувствуете сильное утомление, произносите его три-пять минут. Это простимулирует ваш мозг и повысит активность организма.

Упражнение четвертое. Начните тонирование с самого низкого диапазона своего голоса, постепенно повышая высоту звучания. Тонируйте гласные звуки, которые лучше всего расслабляют вас и выходят из гортани без напряжения. Пусть произносимые вами звуки вызовут резонанс всего организма. Теперь постарайтесь звуками “массировать” отдельные участки головы, горла, груди. Произнося длинные гласные звуки, медленно водите руками по верхней части тела над расположенными в ней органами, и вскоре вы почувствуете, какой именно звук для вас будет исцеляющим.



“я не умею общаться”, “я совершенно никому не интересен”, “у меня все время плохое настроение”. И она вместе с ними работает с первоначальными звуками. Каждый звук, снова подчеркивает Елена, который издается, — неважно, животным или человеком, — всегда закреплён за определенной эмоцией. Работая со звуками, она работает с эмоциями, учит через звуки выражать эмоции, помогает трансформировать их, переводя негативные в позитивные.

— Не стесняйтесь выплескивать свои эмоции через звуки, — советует Елена. — Если это раздражение, разрешите себе “пораздразниться”, произнося звук “р-р-р”. Если чувствуете, что вам плохо, попробуйте посто-нать, поойкать, поскулить по-собачьи. Если накатывает злость, хорошо бы позлиться, но не через слова, а через звук: спеть себе песню злости — “з-з-з” громко, с разными модуляциями, усиливая звук до предела. Понаблюдайте, что будет происходить. Я много раз пользовалась этим способом — злость улетучивается, на душе становится легко.

Ваша задача — озвучить свою негативную эмоцию, то есть придать ей звуковую форму, и услышать ее. Тогда она осознается и исчезает. Звукотерапия — это сочинение песни своей боли, своего раздражения, своего огорчения, своей обиды.

Теперь представьте себе, что вам надо позвать друга, который идет далеко впереди. Сделайте это, крикните громко. Учитесь делать звуки сильными, тогда вы сумеете выпустить на волю свои задавленные эмоции. Пробуйте трансформировать звуки — заменяйте одни дру-

гими. Если вас частенько посещает злость, спойте сначала песню злости “з-з-з...”, а затем песню любви со звуком “л-л-л...” и распевайте ее сначала тихо, а затем громко, на все лады. Так вы замените негативную эмоцию положительной.

Если вам хочется создать себе приятное настроение, покурлыкайте, как голубь, или помурлыкайте, как кошка.

Представьте, что вы встретили человека, которому очень обрадовались: широко разведите руки и радостно крикните — “а-а-а!...”.

Еще одно упражнение называется “Голосовой суп”. Закройте глаза, сосредоточьтесь и позвольте всем звукам, которые рождаются внутри вас, выйти наружу. При этом наблюдайте, какие звуки вам хочется повторять, какие из них несут вам радость. “Позвучите” теми звуками, которые вам приятны — такое упражнение хорошо тонизирует.

Если вы почувствуете вялость и сонливость в середине рабочего дня, выполните упражнение “зевок”. Если несколько раз правильно зевнуть, можно очень быстро восстановить бодрость. Зевать нужно так, как это делают кошки или собаки — во весь рот, как можно громче издавая какой-нибудь звук, например протяжный звук “и-и-и-а”. Попробуйте “петь” в зевке. Звуки должны быть выразительные. Как следует потянитесь, присоединяя к зевку движение.

Звуки можно с успехом использовать, чтобы умерить сильную боль. Сядьте или лягте так, чтобы шея и горло находились в расслабленном состоянии. Закрыв глаза, последовательно произносите звуки “а-а-а”, “и-и-и” или “о-о-о” с разными тоно-



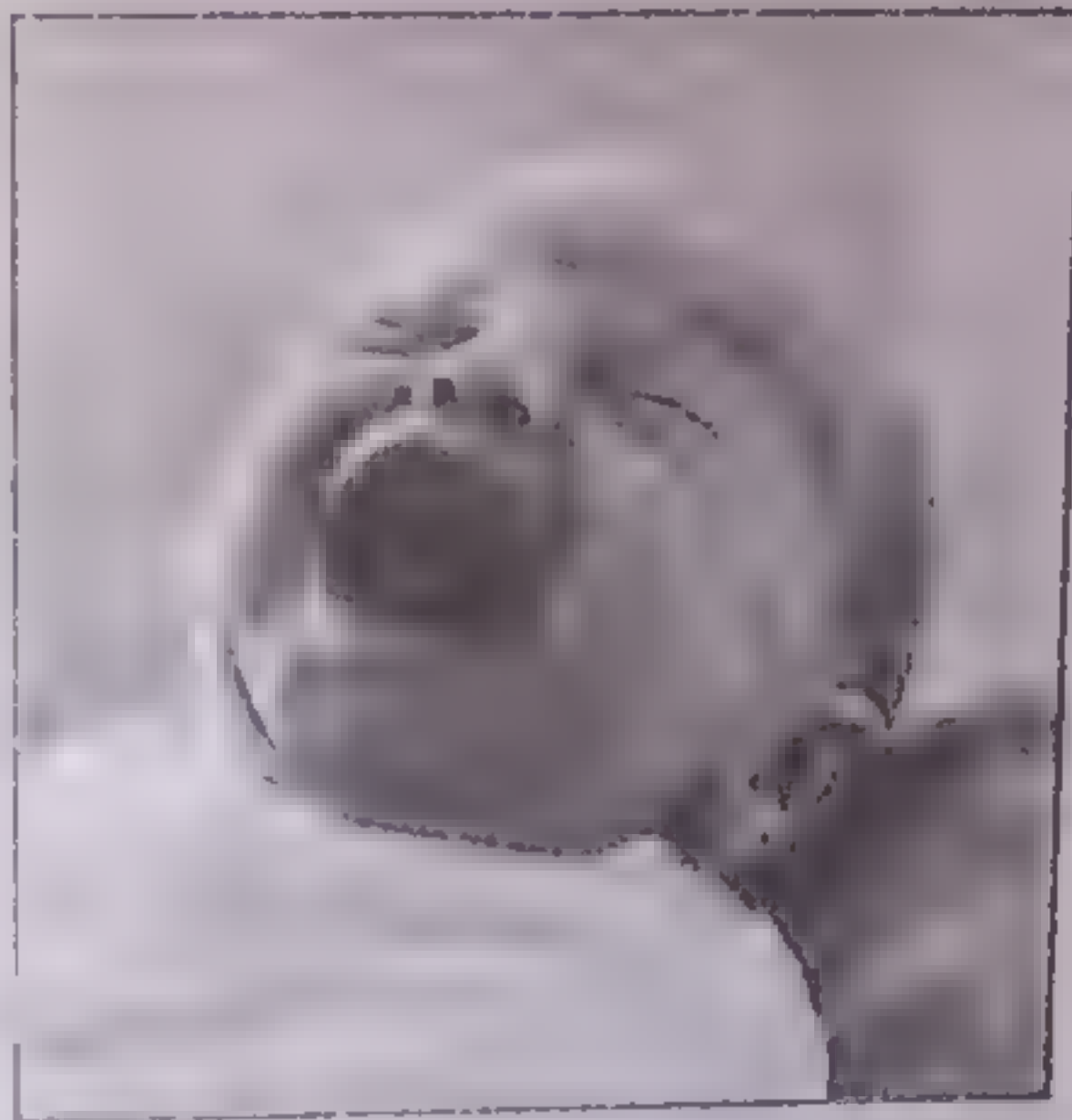
ными модуляциями. Через несколько минут боль начнет уходить. В данном случае звуки способствуют повышению выделения эндорфинов, которые и снимут болевой приступ. Если боль имеет эмоциональное происхождение, ее можно снять полностью.

Тонирование, то есть произнесение или напевание длинных гласных и наиболее мягких согласных звуков в разных (высоких и низких) звуковых диапазонах, — один из самых простых способов успокоить возбужденный мозг, стабилизировать ритмы организма (частоту сердечных сокращений, ритм и качество дыхания).

Звуки потрясающе разнообразны. Они различаются по силе, выразительности и энергии, которую несут. И с ними нужно уметь работать, развивая и тренируя свой звуковой аппарат. Через звуки мы можем воздействовать на сердце, легкие, сосуды — на любые органы нашего тела. Звуки — это целый мир, знать и понимать который должен каждый. И если человек находится с этим миром в контакте, это его и обогащает, и лечит.

# Крик ребенка

Людям в современном мире катастрофически не хватает возможности расслабиться, выплеснуть накопившийся "негатив". Позволить себе это могут только дети. Когда ребен-



нок громко кричит — просто так, а на лице его написан восторг, не нужно его останавливать, внушая, что он плохо себя ведет. В крике выражается его жажда открытости, расслабленности, желание быть громким, а значит, сильным, желание быть услышанным. Дайте ему самовыразиться — это целебная процедура.

Первый крик ребенка — совершенно необходимое условие его появления на свет. Он символизирует переход ребенка из одного мира в другой — из безопасного, "мамино", в пока еще незнакомый, а потому пугающий. Кроме того, крик для ребенка — это единственная возможность согреться в холодном внешнем мире. Кстати, во многих психологических техниках есть специальное упражнение — войти в состояние первородного крика, как бы "поорать ребенком", чтобы снять все психологические зажимы. Это очень полезное упражнение, особенно в пожилом возрасте. Во время его выполнения человек не только расслабляется, но и быстро согревается. Во время крика активизируется внутренняя энергия, и за счет этого восстанавливается нарушенная терморегуляция.

По первому крику ребенка опытный врач сразу определит качество жизни будущего человека. Это показатель жизненной силы, возможность заявить о себе: "Я появился! Я существую!". И если ребенок кричит громко, звонко, радостно, то это хорошая заявка на долголетие. Дети, которые после рождения издают слабый крик, и в дальнейшей жизни демонстрируют по-



ниженный жизненный тонус. Они, как правило, слабы здоровьем. По тону первого крика можно определить даже черты характера — если крик задорный, оптимистичный, то таким человек и вырастет.

По звукам, которые издает маленький ребенок, можно сразу понять, как он настроен. Если громко кричит, значит, чем-то недоволен или голоден, если благожелательно “мурлыкает”, ему хорошо. Звук для малыша — единственная возможность “рассказать” родителям, что его беспокоит или радует. Поэтому он всегда его эмоционально окрашивает с единственной целью — чтобы его поняли. И если родители поддерживают его в этом эмоциональном “звучании”, то ему проще обучаться и проявлять себя через разнообразные звуки — он нормально развивается.

Когда малыш учится говорить, он вначале осваивает самые простые звуки, произнесение которых не требует сложной артикуляции. Почему мама стала “мамой”? Звук “м” очень просто произнести — нужно только слегка открывать и закрывать рот. Слово “мама” наверняка придумал ребенок. Вначале он произносит простые и более мягкие звуки. Поэтому детское “гулюкание” и “воркование” несет очень мягкую энергию, и если ребенок вволю не “гулюкал” в младенчестве, во взрослой жизни ему будет сложно проявлять чувство любви, быть ласковым. А без этого человек не может быть счастливым. Если это не было сформировано на уровне звуков, ему будет трудно, например, “поворковать”, как воркуют влюбленные, он просто не умеет это делать. Люди с жестким характером, как правило, не очень счастливы.

Затем ребенок начинает воспроизводить более сложные звуки —

шипящие и свистящие. Родители должны внимательно следить, как ребенок произносит их, и учить его делать это правильно. Когда ребенок осваивает тот или иной звук, они должны вместе с ним участвовать в этом процессе творения. И если у нас много косноязычных детей, неправильно произносящих звуки, то это вина родителей, которые вовремя не помогли ребенку.

Ребенка надо научить и правильно взаимодействовать со звуками. Резкие звуки пугают детей, делают их тревожными. Когда дети подрастают, они погружаются в мир сумасшедших звуков. Слушая оглушающую музыку на рок-концертах, подростки не могут усидеть на месте. Есть два способа выдержать испытание громкими звуками — либо начать активно двигаться, либо научиться от них защищаться. Поэтому не стоит останавливать ребенка, когда он, слыша резкие звуки, начинает бегать, прыгать или кричать: чтобы испуг выразить, его надо сделать видимым. К этому и стремится ребенок. Если этого не происходит, напряжение и страх остаются внутри и в дальнейшем любой сильный звук будет пугать его. А став взрослым, он будет бояться всего громкого, яркого, сильного.

Полезно вместе с ребенком поискать тот звук, который когда-то создавал внутреннее напряжение, сильно пугал. Когда он “зазвучит” этим звуком, сделает его ярким, видимым, внутреннее напряжение, которое было сформировано негативным звуком, выйдет наружу, перестанет мучить. Если ребенок научится воспроизводить звук, который его пугал, свободно и легко, то есть овладеет им, он будет черпать в нем удовольствие и силу.

Елена Котеленко



## Любимые микробы Надежды Мокроусовой



Фото Виктора Ахлмова

Бодрость, душевное равновесие или, наоборот, подавленность, агрессивность мы чаще всего объясняем обстоятельствами жизни или характером человека. У бактериолога Надежды Мокроусовой особый взгляд на это. Она считает, что эмоциональное состояние человека больше всего определяют... бактерии, которые населяют его организм

Хмурой, холодной осенью преподавателю микробиологии ханты-мансийского медучилища Надежде Мокроусовой пришла в голову неожиданная мысль, которая

многое определила в ее дальнейшей жизни. Случилось это, когда она выходила из проруби. Сказать точнее, не выходила, а почти взлетала, ощущая каждой своей кле-



точкой прилив небывалой энергии.

Надежда Николаевна задумалась над тем, что ледяная вода, благотворно воздействуя на тело, наверняка сказывается на поведении микробов в организме. Чутье бактериолога подсказывало ей, что тут есть прямая связь. Она вспомнила о системе Порфирия Корнеевича Иванова "Детка". Если вдуматься, эта система как будто специально создает условия для того, чтобы в организме человека множились молочные бактерии. Организм настраивается на самые благоприятные природные вибрации, родственные лактобактериям. Отсюда и эта приподнятость, свойственная, наверное, только полету.

Недавние исследования показали, что ощущения необычайной легкости и приятного внутреннего жара, рождаемые соприкосновением тела с ледяной водой, имеют конкретную физиологическую основу — в этот момент происходит смена мембранного потенциала клеток. По нервным волокнам пробегает импульс энергии, который мгновенно, подобно электрическому разряду, поднимает температуру жидкостной среды межклеточных пространств до 42 градусов! Содержащиеся в ней вещества моментально структурируются: полезные просачиваются в клетки, питая их, а шлаки, которые до того болтались в межклеточном пространстве и забивали тонкие мембраны клеток, попадают с лимфотоком в кишечник и выводятся из организма. Молочная микрофлора, которой родственны колебания солнечного света, не только выживает в этих очистительных энергетических потоках, но и благополучно размножается.

С тех пор как Мокроусову, бактериолога со стажем, пригласили в медучилище преподавать микроби-

ологию, она постоянно размышляла над жизнью таинственного микромира. Все думала, как заинтересовать ребят наукой, которая (она предчувствовала это!) когда-нибудь приобретет значение одной из основополагающих.

Разве может не волновать тот факт, что каждый человек является носителем миллиардного "населения"? Причем у разных людей — свое соотношение того или иного вида клеточного "народа". От этого зависит индивидуальный тип метаболизма, или обмен веществ человека, который, в свою очередь, определяет состояние нашего здоровья и предрасположенность к конкретным болезням.

В трудах великого русского микробиолога Ильи Ильича Мечникова Надежда Николаевна нашла мысль о том, что причиной многих заболеваний является общее действие на клетки и ткани человека разнообразных токсинов и метаболитов, производимых микроорганизмами, которые в огромном количестве обитают в пищеварительном тракте, на слизистых оболочках, коже, в других органах. Последователи Мечникова подсчитали, что на мембране одной клетки человеческого организма размещаются примерно 100 молочнокислых лактобацилл, которые поддерживают нормальную работу клеток. А сам Илья Ильич был уверен, что здоровье и долголетие человека напрямую зависят от того, какая микрофлора преобладает в его кишечнике.

В последние годы выводы Мечникова во многом подтвердились. Клиническими испытаниями доказано, что полезные бактерии участвуют в регуляции газового состава, в построении тканей, в водно-солевом, белковом, жировом, энергетическом обменах организма. Осо-



бенно значимы процессы, осуществляемые с участием бифидобактерий и лактобактерий, которые поселяются в кишечнике здорового ребенка уже в первые дни после рождения и затем занимают в нем главенствующее положение в течение всей жизни. Они обеспечивают защиту кишечного барьера от проникновения токсинов и вредных микробов во внутреннюю среду организма и активно противостоят патогенным бактериям. Кроме того, они синтезируют важнейшие белки, аминокислоты и витамины, помогают всасыванию через стенки кишечника кальция, железа, других минеральных веществ.

Лактобактерии, то есть молочно-кислая (ацидофильная) флора, как считал Мечников, имеют особое значение в обеспечении защитных сил организма, поскольку они участвуют в синтезе природных иммуноглобулинов, естественных антибиотиков и витаминов группы В, вырабатывают вещества, противостоящие гнилостным и гноеродным микробам — прежде всего, молочную кислоту, препятствующую размножению патогенной микрофлоры и нормализующую работу кишечника.

Но процессы жизнедеятельности бактерий исследованы еще очень мало. Пока микробиологам известны далеко не все из нескольких сотен их видов, населяющих наш организм, что, впрочем, естественно. Как проникнуть в тайны сокрытого от нас микромира, в эту сложнейшую биохимическую лабораторию, где целая армия клеточных существ (а их в нашем организме обитает  $10^{13}$ ) дено и ночью без устали работает, участвуя в миллионах неведомых нам тонких процессов? Все действия этой армии подчинены строгим правилам и целесообразности: ни одна реакция, ни одно из

веществ не возникает без цели и не исчезает бесследно. Любой клеточный микроорганизм оправдывает свое существование, вырабатывая присущие только ему продукты жизнедеятельности, попросту говоря, беспрестанно сеет свои выделения. А они, сочетаясь с другими веществами, стимулируют важные для организма реакции, преграждают путь чужакам или просто становятся пищей для других микробов, которые, в свою очередь, продуцируют какие-то незаменимые ферменты...

Окунувшись в изучение этого мира, Надежда Николаевна посвятила ему свои исследования в рамках созданного ею частного Института психобактериологии имени И.И.Мечникова. Конечно, у нее, обычного врача, нет той материально-технической базы, на которой можно было бы проводить многолетние эксперименты и наблюдения. Но у Мокроусовой обнаружился талант не только к обобщению результатов известных научных исследований и осмыслению их с точки зрения разных оздоровительных систем. Неиссякаемая энергия позволила ей стать генератором новых экспериментов в русле концепции Мечникова. Ей удастся вовлечь в мечниковское движение десятки людей, причем не только врачей разных специальностей, но и известных российских ученых-микробиологов, которые живо интересуются ее идеями, находя их весьма перспективными.

Обобщив и систематизировав все заинтересовавшие ее исследования, Мокроусова сформировала новое направление натуропатической медицины, построенное на принципах естественного оздоровления, — психобактериологию.

При чем тут психология, разве у бактерий есть психика? — спросит



читатель. Конечно нет. Но то, что деятельность "добрых" микроорганизмов обеспечивает осуществление человеком нормальных психо-эмоциональных функций, подметил еще Мечников. В 1907 году он писал: "Многочисленные разнообразные ассоциации микроорганизмов, населяющие пищеварительный тракт, в значительной степени определяют духовное и физическое здоровье человека".

Надежда Николаевна нашла этому тезису подтверждение в результатах исследований, проведенных американскими учеными в психических диспансерах и в тюрьмах. По их данным, две трети обследованных больных и более 80 процентов заключенных страдают выраженным дисбактериозом кишечника — заболеванием, при котором значительно нарушено естественное биологическое равновесие между полезной и патогенной микрофлорой. При таком нарушении полезных человеку бактерий становится меньше, а вредных — намного больше, чем определено природной нормой. Что же за процессы происходят при этом в организме? Какое отношение имеют они к нарушениям психики и морали?

— Общеизвестно, что при дисбактериозе кишечника организм не может полноценно усваивать пищу, и переваривание ее затрудняется, — говорит Надежда Николаевна. — Не расщепленные компоненты пищи начинают гнить в кишечнике, и токсины, поступающие через его стенки в кровь, отравляют организм. Хроническая интоксикация приводит к нарушению обмена веществ и различным заболеваниям внутренних органов и систем, в том числе иммунной, эндокринной, нервной. У человека с ярко выраженным дисбактериозом индивидуальный микробный "газон" очень истощен. И он не случайно становится раздраженным, агрессивным или,

наоборот, подавленным, склонным к депрессии.

Стрессы и дисбактериоз, по мнению Надежды Николаевны, глубоко взаимосвязаны. Когда человек длительно испытывает отрицательные эмоции, выбрасываемый под воздействием стресса адреналин заставляет сжиматься кишечную стенку. Расположенные на ней многочисленные ворсинки, на которых живут миллиарды микроорганизмов, тоже сжимаются, что нарушает нормальную среду их обитания, и полезная микрофлора гибнет. Освободившуюся нишу моментально занимают патогенные бактерии. Так, вместо питательных веществ, в том числе витаминов группы В, главных регуляторов работы нервной и сердечно-сосудистой системы, к клеткам поступают токсины, выделяемые вредными микроорганизмами. В результате развиваются различные нервно-психические и сердечно-сосудистые заболевания.

Эту теорию Надежда Николаевна подкрепляет результатами исследований, которые показали, что гамма-аминомасляная кислота, участвующая в регуляции тонких психических процессов, является продуктом жизнедеятельности молочнокислой палочки. Если ее вырабатывается мало — у человека просто не хватает биохимического "топлива" для поддержания тех эмоций, без которых невозможны сострадание, добросердечность, совесть. Значит, если подпитывать человека полезной молочной микрофлорой, он будет настроен на добро. Но существует и обратная связь: если мысли и эмоции у человека будут добрыми, то и "солнечные" молочные бактерии пойдут в его организме в рост. Так считает Мокроусова.

Кстати, солнечными она называет лактобактерии не только для об-



разности, но и на основании исследований, показавших, что микроорганизмы являются носителями и передатчиками определенной информации. (Недавно Надежду Николаевну пригласили на международный научный семинар в Германию, где будет обсуждаться вопрос: на каком "языке" общаются между собой и клетками человеческого организма бактерии, в нем живущие? Значит, тема, которая так увлекла психобактериолога Мокроусову, волнует ученых всего мира.) Так вот, согласно волновой теории строения материи, все ощущения из окружающей среды мы получаем в виде волн различной частоты, улавливая их определенными рецепторами кожи. Наши собственные эмоции тоже имеют волновой характер и различаются по своим частотам: возвышенные чувства представляют собой высокочастотные колебания, низменные — низкочастотные. А микроорганизмы каким-то образом способны удерживать эти вибрации и излучать их вокруг себя. При этом каждый тип бактерий существует на уровне наиболее близких ему вибраций и поддерживает только их. Частоты, улавливаемые и передаваемые патогенными и полезными бактериями, более всего различаются по своим характеристикам — одни тяготеют к низменным эмоциям, другие — к возвышенным. Молочная микрофлора подтвердила свое высокое предназначение и в этом плане: исследования показали, что ее вибрации схожи по частоте с колебаниями солнечного света. Если рассматривать молочнокислые микроорганизмы в спектрограф, то можно увидеть даже исходящее от них желтое свечение.

Несмотря на некоторую прямолинейность вывода о близости солнечных волн, вибраций полезной

микрофлоры и позитивных эмоций, опыты подтверждают такую закономерность. В качестве примера можно привести исследования, проведенные в баклаборатории первым научным руководителем Мокроусовой кандидатом биологических наук Ириной Ивановной Черняевой. В качестве индикатора принадлежности микроорганизмов к тому или иному виду она использовала их реакцию на сахарную среду. Когда в такую среду были помещены полезные бактерии, они сразу же начали разлагать сахар, потому что по природе своей являются сахароразлагающими — сахар поддерживает процессы их гомеостаза. А патогенные микроорганизмы в сахарной среде погибали, но с энтузиазмом поедали мясной бульон. (Заметим: в организме человека молочнокислая палочка сама предпочитает производить сахар, а когда мы вводим много сахара с пищей, то делаем ее вялой и "детренированной", что влечет за собой различные болезни обмена веществ.)

По мнению исследователей, молочнокислая палочка благодаря своей активной сахарообразующей способности является источником биологической энергии клеток человеческого организма. Этот вывод тоже хорошо ложится в концепцию Мокроусовой. Полноценная психоэмоциональная деятельность включает в работу огромное количество нервных клеток, на что всегда используются значительные запасы биологической энергии. Почему, скажем, так неумны дети? Потому что у них гораздо больше, чем у взрослых, молочнокислой палочки (у младенцев даже кожа пахнет молоком и поверхность ее имеет кисловатый вкус). И чувства у них чистые, светлые. Если же у человека молочной микрофлоры мало, то у него в



основном проявляются примитивные поведенческие реакции и низменные эмоции, что характерно для людей, склонных к преступлениям.

Тип микрофлоры человека, по мнению Мокроусовой, закладывается при его рождении под влиянием разных факторов. Немалую роль в этом играют... звезды. Волны светового потока, исходящие от космических светил, меняют свои характеристики в зависимости от того, через какое зодиакальное созвездие проходит наша планета. Входя в резонанс со структурой звезд, световая волна несет частотные характеристики преобладающих там минеральных веществ. В соответствии с этим выстраивается определенный их порядок и в живом организме, что определяет его биохимические особенности, в том числе и тип микрофлоры. Но говорят, звезды лишь предполагают, а вот мать реально формирует микробиологическую индивидуальность ребенка, вскармливая его своим молоком. Посев доброй молочной микрофлоры в кишечнике и в других органах младенца будет тем гуще и крепче, чем раньше мама приложит его к груди. Ну и конечно, добрые всходы дает ее любовь к малышу. (Кстати, в уже упомянутых исследованиях, проводимых в американских тюрьмах, было отмечено, что 84% заключенных в младенчестве пребывали на искусственном вскармливании.)

— Наше психологическое и эмоциональное состояние — это, по сути, отражение качественного состава населяющего организм маленького "народа", — объясняет Надежда Николаевна один из главных постулатов психобактериологии. — Общаясь друг с другом, проникаясь эмоциональными ощущениями и обмениваясь мыслями, мы постоянно проецируем свою микрофлору в

окружающее пространство. Доброта у вас мысли — значит, умножаете полезную "солнечную" флору. Если вам с человеком приятно, значит, у вас с ним родственная микрофлора, как это обычно бывает у родителей и маленьких детей, у верных друг другу супругов. Нужно постоянно заботиться о поддержании благоприятных вибраций, в волнах которых хорошо живет "солнечной" молочной бактерии.

Практическая часть психобактериологии Мокроусовой построена на конкретных рекомендациях, которые помогают создать самые оптимальные условия для жизнедеятельности этой очень индивидуальной ацидофильной флоры, а значит, и для поддержания физического и духовного здоровья человека. Эти рекомендации сводятся к подсеву лактобактерий, употреблению пищи с молочной микрофлорой, а также освоению оригинальной методики "Осеяние". Занимаясь по этой методике, человек учится лучше ощущать свое тело и даже "разговаривать" с маленьким "народом", от которого в огромной степени зависит успех оздоровления. Пациенты Надежды Николаевны с успехом применяют ацидофильную закваску "Осеяние", которая нормализует микрофлору.

В рамках созданной Мокроусовой общественной организации — Современного мечниковского движения — она организовала школы психобактериологии в Санкт-Петербурге, где жила еще недавно, и в Москве. Опыт давно работающей петербургской школы показывает: когда люди начинают по-настоящему заботиться о своей "солнечной" микрофлоре, это помогает им не только восстановить здоровье и поднять настроение, но даже и переменить к лучшему свою судьбу. Но об этом — в следующей нашей публикации.



# Народные средства при экземе

Этим заболеванием страдают многие, мучаясь порой от нестерпимого зуда, стесняясь мокнущих или шелушащихся красных пятен на коже. Иногда экзема, появляясь в детстве, сопровождает человека всю жизнь, отравляя все его существование

Экзему относят к заболеваниям нервно-аллергического характера, хотя причины ее возникновения до сих пор полностью не выяснены. Тем не менее можно указать на целый ряд провоцирующих ее факторов, как внутренних, так и внешних. Это неполадки в эндокринной системе, болезни желудка и печени, стрессы. К внешним раздражителям, способствующим заболеванию, можно отнести действие химических веществ — кислот, щелочей, красок, термические и световые ожоги, резкие перепады внешней температуры.

Экзема считается "семейной" болезнью. И если у кого-то из ваших родственников бывали характерные высыпания, причина заболевания у вас, скорее всего, наследственная.

Очень часто экзема появляется у людей, страдающих астмой. Такое соседство объясняется сниженным иммунитетом организма.

Заболеть экземой можно в любом возрасте, но у детей она проходит намного тяжелее. Правда, впоследствии состояние их часто улуч-

шается, и болезнь может совсем исчезнуть.

Различают несколько видов экземы:

- ♦ *истинная экзема*, протекающая в острой (до 2 месяцев, с резким воспалением, сыпью, зудом) и подострой (до 6 месяцев, воспаление менее выражено, появляется инфильтрация — уплотнение ткани) формах, а также в виде хронического заболевания (длится многие месяцы и даже годы, пораженная кожа утолщается, становится жесткой, на ее поверхности образуются трещины, человек испытывает мучительный зуд);

- ♦ *микробная экзема*, чаще всего развивающаяся вокруг ран, трофических язв, свищей. При такой экземе высыпания округлые, с четкими границами, с гнойничками;

- ♦ *себорейная экзема*, при которой кожа приобретает желтоватую окраску, появляется нерезкая инфильтрация, незначительное мокнутие, наложение жирных чешуек;

- ♦ *профессиональная экзема*, очень похожая на истинную, но при



ней поражаются только те участки кожи, которые подвергаются вредному воздействию (например, соприкасаются с химикатами).

Чаще всего экзема появляется на открытых местах — руках, лице, шее. На лице из-за нее нередко бывает отек. Очень неприятна экзема на голове. Она мокнет, образуя корки, которые склеивают волосы, зудит. Расчесывая пораженную область, можно вызвать осложнения — фурункулы, рожистое воспаление.

Универсального лечения от экземы нет. В результате тщательного медицинского обследования его назначают строго индивидуально. Главная цель — избавиться от найденных нарушений во внутренних органах, в эндокринной или нервной системе. Ведь именно они чаще всего являются причиной заболевания в каждом конкретном случае.

Из медикаментозных средств прописывают седативные и антигистаминные препараты. При остром течении — мочегонные, а также препараты кальция, аскорутин. Наружное лечение зависит от стадии процесса. Если пораженный участок кожи мокнет, помогают примочки раствора риванола или фурацилина, 2-5%-ные борно-нафталановые или борно-дегтярные пасты, мазь "Пропоцеум" или аэрозоль "Пропосол" из прополиса.

Конечно, экзему должен лечить врач. Но вы можете облегчить свое состояние, следуя рекомендациям народной медицины.

Одно из эффективных средств — яблочный уксус. Смачивайте им участки кожи, пораженные экземой, 5-6 раз в день. Яблочный уксус лучше готовить самим. Во всяком случае, надо быть уверенным, что он нату-

ральный (в магазинах часто продается ароматизированный яблочный уксус, который для этой цели не годится).

Благотворно действует на пораженную кожу и сок или мякоть ягод. Можно прикладывать кашицу из земляники или черничную кашку, которая полезна при мокнущей экземе. Попробуйте смазывать пораженные участки кожи соком клюквы.

Из овощей в качестве лекарственного средства можно посоветовать тыкву — сок или кашку из мякоти. Помогает и свежеприготовленный сок картофеля: делайте из него компрессы, меняя их по мере высыхания. Можно прикладывать к больному месту кашку из тертого картофеля. Его надо предварительно хорошо вымыть, но не очищать. Картофельную кашку намажьте тонким слоем на салфетку и прибинтуйте. Меняйте повязку 3-4 раза в сутки.

Попробуйте втирать в воспаленную кожу свежеприготовленный сок чеснока. Из чеснока можно сделать и целебную мазь — растереть головку со сливочным маслом (100 г) и смазывать пораженные места.

Из лекарственных трав можно посоветовать девясил. Смазывайте экзему мазью из девясила. Для ее приготовления 10 г сухого измельченного корня смешайте с 50 г топленого свиного жира, проварите 15 минут, тут же процедите.

Смазывайте пораженные участки соком чистотела — 2-3 раза в день. Из чистотела можно приготовить и настойку: полстакана измельченных корней и стеблей травы залейте 0,5 л спирта, настаивайте 5-7 дней, процедите. После обработки настойкой смазывайте пораженные



участки рыбьим жиром или свиным салом.

Можно воспользоваться и репейным маслом. Чтобы приготовить его, измельчите 75 г свежих корней лопуха большого (репейника), залейте 200 г подсолнечного масла и настаивайте сутки. Затем прокипятите на медленном огне, помешивая, 15 минут, процедите и отожмите.

Используйте для обмывания или примочек отвар листьев ежевики, обладающий противовоспалительным и бактерицидным свойствами. Залейте 20 г листьев стаканом кипятка, кипятите на слабом огне или на водяной бане 20-30 минут, охладите при комнатной температуре 10-15 минут, а затем процедите.

Отдельно стоит сказать и о целебном действии березы. Можно ежедневно протирать пораженные места отваром березовых почек. Стакан березовых почек залейте стаканом крутого кипятка, прокипятите в течение 15-30 минут, остудите, процедите.

Хорошо помогает при экземе мазь из березового дегтя. Для ее приготовления 100 г березового дегтя перемешайте с 50 г свежих сливок и 4 сырыми желтками, растирая в течение 10-15 минут. Мазь смывайте теплой сывороткой.

Золу от осины смешайте с вазелином (1:1 или 1:4), полученной мазью смазывайте больную кожу.

Кроме наружного лечения, полезно пить отвары и настои из лекарственных трав.

Отвар из девясила высокого. Возьмите 10 г травы на 100 мл воды, отварите, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Настой крапивы-яснотки. Для

его приготовления залейте 1 ст. ложку цветков крапивы-яснотки 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе полтора-два часа, процедите. Принимайте за 30-40 минут до еды по стакану.

И напоследок несколько советов, соблюдение которых позволит улучшить состояние:

- ♦ не принимайте слишком часто ванну, лучше принять душ, и то недолго (вода должна быть не горячей, а теплой);

- ♦ используйте только нейтральное мыло и не слишком часто;

- ♦ пот раздражает образовавшиеся на коже ранки, поэтому не одевайтесь слишком тепло, избегайте жарких, душных помещений;

- ♦ если экзема появилась на руках, при хозяйственных работах обязательно надевайте перчатки, лучше всего резиновые с подкладкой из хлопка;

- ♦ старайтесь, чтобы воспаленная кожа не соприкасалась с шерстяной или искусственной тканью, мехом (лучше всего носить одежду из хлопка);

- ♦ не расчесывайте кожу. — от этого экзема усиливается, к тому же появляется риск занести инфекцию;

- ♦ постарайтесь исключить из своего рациона яйца, молоко, морепродукты, изделия из пшеничной муки;

- ♦ откажитесь от тех косметических, лекарственных или гигиенических средств, которые вызывают у вас аллергию.

Такой комплексный подход позволит если не забыть об экземе навсегда, то хотя бы свести ее проявления к минимуму, повысить качество жизни. А это уже немало.



# Доктор Ганеман и его наследница

Что общего между актрисой Татьяной Друбич и врачом Самуэлем Ганеманом? Такой вопрос можно было бы задать в телеигре "Кто хочет стать миллионером?". Вот только ответов на него два — искусство и медицина. И оба правильные. Доктор Ганеман, как известно, — основатель гомеопатии, которую он приравнивал к искусству. А Татьяна Друбич в свободное от съемок время работает врачом-гомеопатом. Или наоборот, в свободное от врачебной практики время снимается в кино. Гомеопатия, хоть и стала широкоизвестным методом лечения, до сих пор таит в себе загадки.

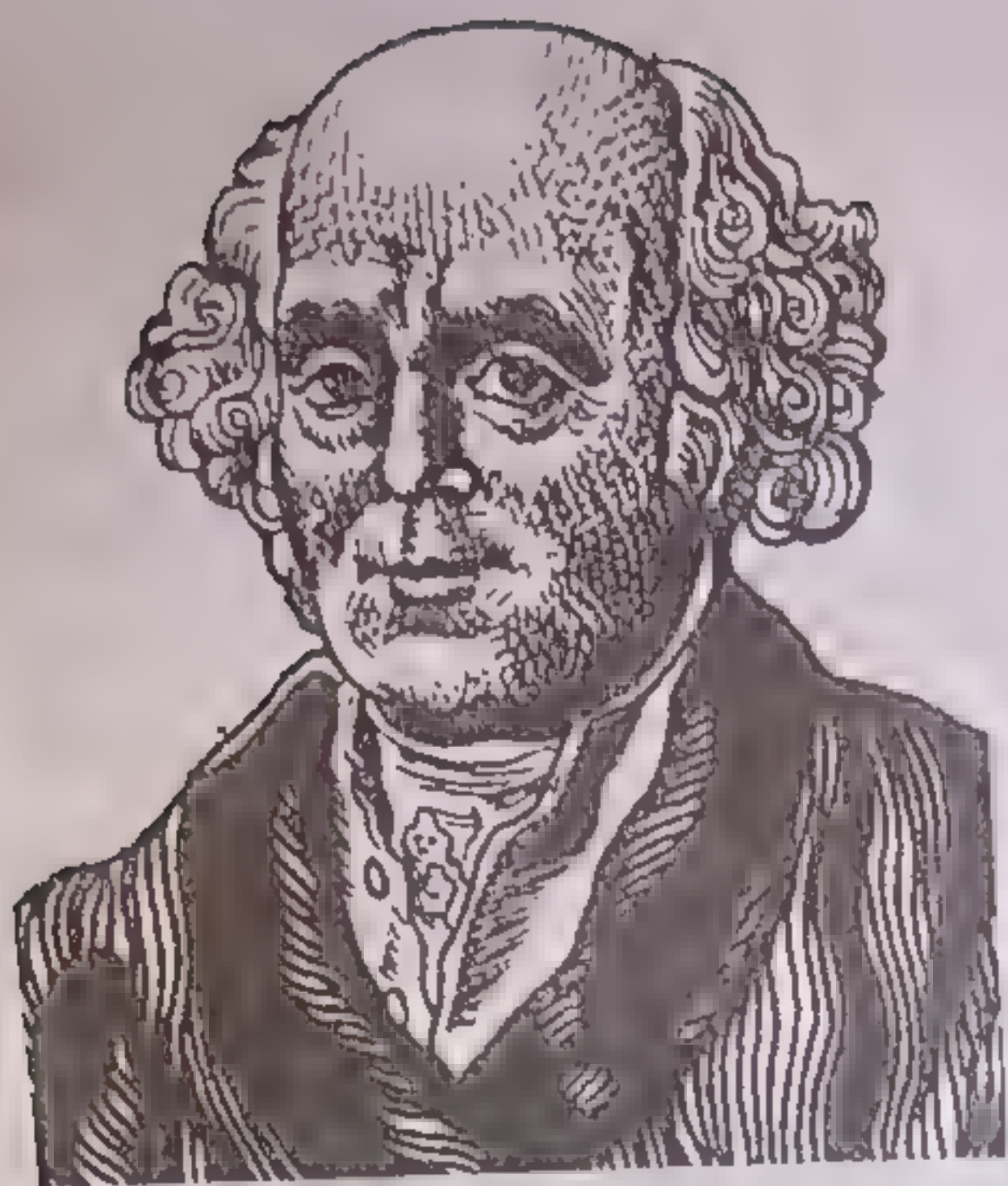
И каждое поколение врачей объясняет их по-своему

**О**сновоположник гомеопатии Ганеман был личностью незаурядной: практикующий врач, доктор медицины, экспериментатор, блестящий химик и фармацевт, а кроме того, знаток горного дела, талантливый переводчик. Он родился 10 апреля 1755 года и был старшим из 10 детей в семье ремесленника, расписывавшего фарфор на заводе. Цифра 10 так часто повторялась в жизни Ганемана, что дает повод говорить об особой роли этого числа в его судьбе. 10 августа 1799 года он стал доктором медицины, в 1810 году вышел в свет его главный труд — "Органон врачебного искусства". Но самое главное — лекарства, которыми он лечил, подвергались десятичному, сотенному или тысячному разведению (каждое число кратно 10).

Ганеман не стал бы врачом, если бы не его поразительное упорство и любознательность. Он очень хотел учиться, но семья была слишком бедна, чтобы дать ему образование. Директор местной школы, заметив способности мальчика, поселил его у себя в доме, благодаря чему Самуэль смог получить классическое образование, выучил английский и французский языки, увлекся естествознанием. На выпускной экзамен он представил сочинение с весьма поэтичным названием: "О дивном строении человеческой руки".

С двадцатью талерами в кармане Самуэль Ганеман отправился учиться дальше — в Лейпцигский университет. Но за учебу надо было платить, и в свободное от занятий время он делал переводы. Именно это и послужило толчком к созданию нового направления в медицине. Переводя с итальянского статью о хинине, Ганеман обратил внимание на его противоречивые свойства и тут же решил испытать их на себе. Хинин, действительно, вызвал у него симптомы, похожие на слабый приступ малярии. А ведь именно при





но до знаменитой формулы "подобное лечится подобным" было еще далеко. Предстояли длительные эксперименты.

Из Лейпцига Ганеман едет в Вену, чтобы, как он записал, "изучать практическую медицинскую науку". Там он стал любимым учеником лейб-медика фон Кварина и начал практиковать под руководством этого опытного врача. Приехав в Гот, заинтересовался тайнами человеческой психики и занялся организацией приюта для душевнобольных. Он часто переезжал из одного города в другой, учился у известных врачей, работал в больницах и постоянно экспериментировал.

Когда догадки о возможностях лечения подобного подобным, применяя малые дозы лекарств, оформились в стройную систему, он назвал свой метод гомеопатией, составив это слово из двух греческих корней: *homoios* (подобный) и *pathos* (болезнь). Новый метод лечения он изложил в фундаментальном труде "Органон врачебного искусства, или Основная теория гомеопатического лечения доктора Ганемана".

малярии его и назначают. И Ганеман сделал вывод: вещество, которое у здорового человека вызывает болезненные симптомы, может снять те же симптомы у больного. Это был первый шаг к открытию закона подобия,

слов два столетия, но мне кажется, что мы до сих пор не готовы к его великим идеям. Они и сегодня опережают время.

Как практикующий врач, я знаю: есть люди, которым гомеопатия противопоказана. Есть другие, которым она не помо-

Совмещение профессий в жизни актеров встречается редко. Поэтому первый вопрос к Татьяне Друбич напрашивался сам.

— Скажите, Татьяна, какая из двух профессий вам ближе — медицина или искусство?

— В 3-м Московском медицинском институте, который я окончила, нас учили, что медицина — наука о болезнях. Сейчас многие предпочитают называть ее наукой о здоровье. Но, как ее ни назови, любой человек знает, как много зависит от искусства врача. А для меня эти понятия родственны еще и потому, что то направление медицины, которым я занимаюсь, без всяких оговорок относится к искусству. "Чтобы лечить верно, безопасно, быстро и надежно, подбирай в каждом конкретном случае только такое лекарство, которое может вызвать состояние, подобное тому страданию, которое хочешь исцелить", — говорил Ганеман. Нас отделяет от автора этих





“У меня появилось множество учеников, мы испытывали лекарства на себе, — писал он в автобиографии. — То, что мы сами изготавливали лекарства, вызывало опасения аптекарей. В 1819 году они подали жалобу. Пришлось оправдываться письменно. Я объяснял, что моя врачебная деятельность не подчинена существующим медицинским постановлениям, а мое терапевтическое орудие не может быть подведено под понятие обыкновенных лекарств... Но все это было напрасно. Мне запретили готовить и отпускать лекарства. Пришлось попросту убраться из Лейпцига. Тут мне помог герцог Фридрих Фердинанд в Ангальте. Он предложил мне убежище в Кетене с полной врачебной свободой. Я стал придворным советником и лейб-медиком герцога, проработал у него 10 лет”.

В доме Ганеманов с утра до вечера кипела деятельность. Все члены семьи и академические слушатели жили и работали ради одной идеи — гомеопатии. Четыре взрослые дочери и сын помогали отцу готовить лекарства. Все домочадцы и ученики Ганемана испытывали их на себе.

Юрист Бруннов, познакомившийся с Ганеманом в 1816 году, оставил такой портрет уже немолодого доктора: “Ганеману было тогда 62 года. Серебристые кудри окаймляли высокое задумчивое чело... Сверкали умные, проницательные глаза. Он держался прямо. Имел твердую походку и был так ловок в своих движениях, как будто ему было 30 лет... Он был в высшей степени умерен в пище.... На его рабочем столе всегда лежало два-три огромных фолианта, куда он вносил истории болезней своих пациентов и в которых он имел обыкновение во время расспросов

гает, сколько ни лечи. Но есть и те, и их немало, для кого гомеопатия — единственное спасение. Она дает врачу ключ к глубокому пониманию пациента, к восприятию его в триединстве ума, души и тела. А гомеопатические лекарства, подобранные строго индивидуально по принципу подобия и назначаемые в малых и сверхмалых дозах, мобилизуют силы организма, помогая ему преодолеть недуг.

— Наверное, трудно совмещать две профессии. Ведь обе они требуют большой душевной отдачи и немалых временных затрат. Может быть, одна из ваших специальностей скорее хобби, чем работа?

— Практикующим врачом быть трудно. Это определенный тип жизни, накладывающий большую ответственность. Но и то, и другое для меня и работа, и удовольствие. Я с одинаковой радостью играю и лечу. Такое творческое раздвоение множит силы и создает равновесие.

— Мне очень нравятся ваши роли в кино. Во всех ваших героинях есть какая-то загадка.

— Наверное, потому, что я адепт гомеопатии. Она похожа на человека, которого мы видим со спины. Кажется, он вот-вот повернется к нам, и мы наконец увидим его лицо — разгадаем тайну гомеопатии. Быть может, это будет облик великого Ганемана. Не исключено, что, повернувшись к нам лицом в третьем тысячелетии, гомеопатия обогатит информационное поле человека, каждого в отдельности и всех нас вместе взятых. И укажет нам путь, который поможет человечеству сохранить себя как вид.

нав  
выс  
про  
под  
ми  
ма  
дно  
Мн  
про  
В у  
ств  
кар  
ест  
его  
тор  
та,  
про  
ето  
во  
ри  
на  
ты,  
вие  
пр  
Шк  
гла  
ме  
ко  
го  
вс  
ти  
во  
Од  
пе  
не  
вс  
см  
ро  
ле  
до  
88



наводить усердные справки... Исследование больного производилось им в высшей степени подробно и внимательно...".

Этот же автор приводит любопытный диалог, который состоялся у него с прохожим на улице еще до знакомства с Ганеманом. "Кто этот пожилой господин с прекрасным умным лицом?" — спросил Бруннов у проходившего мимо человека. "Неужели вы не знаете? Это же знаменитый доктор Ганеман". — "Что за Ганеман? Чем он знаменит?" — "Тем, что перевернул вверх дном всю старую медицину".

Ганеман действительно изменил взгляды на возможности медицины. Многие считают его открытие скорее экспериментально подтвержденным провидением, чем строгим научным выводом.

В наше время ему пытаются дать объяснение с позиций физики и химии. В упрощенном виде оно сводится к тому, что информация о структуре вещества сохраняется в "памяти" воды — поэтому при сильном разведении лекарства водой оно воздействует на организм человека информационно. То есть на организм человека действует не само лекарственное вещество, а его "следы". В качестве лекарств в гомеопатии используются вещества, которые способны вызвать симптомы той болезни, от которой лечат пациента, но в легкой форме. Видимо, поэтому в самом начале лечения обычно происходит обострение болезни, которое затем проходит и уже не повторяется.

Даже современный человек, наслышанный об информационных полях, воспринимает такое объяснение скорее на веру, чем разумом. Что уж говорить о современниках Ганемана! Но похоже, доктор Ганеман действительно намного опередил свое время и проник в тайны мироздания. Ведь препараты, составленные по его рекомендациям, многократно испытаны, их действие прогнозируемо.

Гомеопатия, вызвав революцию в медицине XIX века, была признана еще при жизни Ганемана, причем не только в Германии, но и в других странах. Школа гомеопатии существовала и в России, но в советские годы подверглась суровой критике. Только в 1995 году приказом Минздрава России этот метод был официально узаконен.

Самуэль Ганеман прожил счастливую жизнь. У него было много учеников и последователей, развивавших теорию учителя и основавших свои гомеопатические школы. Большая дружная семья поддерживала его всегда. А под конец жизни, после смерти жены, с которой он прожил почти полвека, Ганеману посчастливилось еще раз испытать сильное чувство. Его избранницей оказалась умная, образованная молодая женщина. Один из друзей, посетивший его в ту пору, писал: "Ганеман, которому теперь 77 лет, проявляет юношескую пылкость. Его память сохранила полнейшую свежесть". Несмотря на 45-летнюю разницу между супругами, второй брак тоже оказался счастливым, он длился восемь лет до самой смерти Ганемана. В 88 лет он заболел "весенним бронхиальным катаром" (то есть бронхитом) и заявил близким, что это его последняя болезнь. "Моя оболочка сделалась негодной к употреблению", — пошутил доктор. К его чести надо сказать, что он сохранял отменное здоровье все 88 лет жизни.



**Борис Бочаров,**  
кандидат биологических наук

**ДИЕТО-  
ЛОГИЯ**

# КАК УКРОТИТЬ АППЕТИТ

Подобно ненасытному зверю, сидящему внутри нас, он периодически напоминает о себе. Укротить его позволяет очередная порция пищи, да и то ненадолго. Как справиться с чрезмерным аппетитом? Удовлетворять ли его по первому требованию или как-то умерить, чтобы не идти у него на поводу? Перетерпеть ли голод, изменить ли питание или принимать специальные лекарства, подавляющие аппетит? Такие вопросы задают многие, кто обеспокоен лишним весом

Лекарства для снижения аппетита есть, но у многих они вызывают нежелательные побочные явления, такие: как головную боль, сухость во рту, слабость, повышенную утомляемость и др.

Некоторые предпочитают справляться с аппетитом напряжением силы воли: твердо говорят "нет" жирной, мучной, высококалорийной пище, провоцирующей переедание и накопление лишних килограммов.

Можно попробовать и так называемые ограничительные диеты. Это дает определенный эффект, но, к сожалению, только на некоторое время.

Врачи не рекомендуют подавлять аппетит волевым усилием — вставать из-за стола голодным или полуголодным. Это часто приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, нервному перенапряжению и другим расстройствам здоровья. А аппетит, этот "дикий

зверь", в конце концов может вырваться из клетки, и все закончится срывом — перееданием.

Проблеме укрощения аппетита посвящены исследования профессора диетологии Пенсильванского университета доктора Барбары Роллс. В результате изучения различных диет и многолетних наблюдений за большим количеством людей, следовавших им, профессор Роллс пришла к заключению, что появление чувства насыщения мало зависит от вида диеты, калорийности пищи, содержания в ней белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Главное здесь — ощущение наполнения желудка, возникающее в конце трапезы, объемом съеденной пищи и выпитой жидкости. Так, например, чтобы подавить аппетит и на некоторое время погасить появляющееся чувство голода, нередко бывает достаточно выпить стакан теплой воды.



Вот главный практический вывод, который делает профессор Роллс: чтобы удовлетворить чувство голода, но при этом не набрать лишних килограммов и сохранить желаемый вес, надо есть пищу, имеющую большой объем, но низкую калорийность. Появляющееся от приема такой пищи чувство сытости не только уменьшает аппетит, но и отодвигает время очередного приема пищи.

Чувство сытости и, как следствие, снижение или отсутствие аппетита, помогает избежать накопления избыточного веса из-за переедания. Заставьте это чувство работать на себя изо дня в день, и вы получите хороший шанс сбросить лишние килограммы и не позволите себе набрать их вновь, советует доктор Роллс.

Для приготовления сытной, но малокалорийной и объемной пищи, которая позволяет умерить самый сильный аппетит, она предлагает некоторые блюда и продукты.

Суп из нежирного цыпленка с овощами и крупами.

Один только вид полной тарелки супа, от которого идет ароматный пар, рождает предвкушение удовлетворения. Съеденная тарелка супа заполнит значительную часть объема желудка, а находящиеся там кусочки цыпленка, овощи, крупы или другие компонен-

ты "гущи" добавят ощущение наполненности желудка, сытости и погасят аппетит.

Такой суп является идеальным малокалорийным объемным блюдом с низким гликемическим индексом (не вызывающим повышения уровня сахара в крови), даже если быстро съесть полную тарелку.

Однако, как уже говорилось, главным фактором, обеспечивающим быстрое укрощение аппетита супом, является большая порция.

Фото Лизы Шерстэнниковой



Вот какие результаты дали исследования, в котором участвовали 24 женщины. Половина из них на протяжении 4 недель на обед получала тарелку супа из цыпленка с овощами и рисом, а другая половина — порцию рисовой запеканки с ово-



щами. Оба блюда имели одинаковую калорийность. По отзывам участниц, более объемная порция супа вызывала и более полное насыщение, нежели порция запеканки. К концу исследования женщины, получавшие суп, снизили свой вес в среднем на 1 кг.

Овощные соки с мякотью. В другом исследовании доктора Роллс испытуемые ежедневно получали на обед вместо супа пол-литровую кружку томатного сока (88 калорий). Аппетит полностью удовлетворялся. Насыщение овощным соком объясняется не только объемом его порции, но и наличием в нем пищевых волокон, а также биологически активных веществ, подавляющих аппетит.

Овощные пюре и другие блюда из овощей (моркови, свеклы, капусты и др.), приготовленные с добавлением нежирного молока, также являются прекрасной объемной малокалорийной пищей

Супы, каши, овощные пюре с добавлением отрубей. Отруби — один из самых малокалорийных продуктов. Кроме того, отруби являются самым богатым источником пищевых волокон. Они сильно набухают, заметно увеличиваясь в объеме, и, наполняя желудок, подавляют аппетит.

Если овощной суп или сок вы едите на обед, то овсяную кашу с добавлением отрубей лучше есть на завтрак. На порцию каши можно брать 3 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 ст. ложку отрубей и 1 стакан нежирного молока.

Наряду с овощными соками, пюре, супом из цыпленка с овощами, отруби должны входить в ваш ежедневный рацион, если вы не хотите набрать вес.

Фрукты и ягоды. Благодаря своему привлекательному виду, сладкому вкусу, аромату, сочности, а главное, низкой калорийности, фрукты и ягоды являются одними из наиболее желательных пищевых продуктов для тех, кто не хочет располнеть. Они содержат много воды, а пищевые волокна быстро заполняют желудок и удовлетворяют аппетит.

Американский врач-диетолог из Бостона доктор Дэвид С. Людвиг установил, что пожилые люди, употребляющие в пищу преимущественно продукты, содержащие пищевые волокна (фрукты, ягоды, овощи, отруби), сохраняли свой вес и даже снижали его, хотя не ограничивали себя в жирах, в отличие от тех, кто пренебрегал овощами, фруктами и отрубями, но контролировал потребление жиров. Таким образом, количество пищевых волокон в продуктах питания играет более важную роль для поддержания нормального веса, чем снижение в рационе жиров.

Молоко и молочные продукты с пониженной жирностью или обезжиренные также относятся к числу малокалорийных объемных продуктов питания, удовлетворяющих аппетит, но не приводящих к прибавке в весе. Выпивая стакан нежирного молока (лучше теплого) перед едой или во время еды, вы быстрее почувствуете насыщение, даже при меньшей общей калорийности трапезы. Некоторые специалисты подметили парадоксальную зависимость: чем ниже жирность молочного продукта, тем быстрее наступает чувство сытости. Поэтому они считают, что лучше пить полностью обезжиренное молоко, чем 1%- или 2%-ное. Исследования показывают, что употребление в пищу обезжи-



ренных молока и творога в большинстве случаев заметно способствует снижению аппетита, а, следовательно, и веса.

Рис. На протяжении тысячелетий рис был и остается основным продуктом питания народов, никогда не страдавших избыточным весом — китайцев, японцев, вьетнамцев. Несколько ложек вареного риса с соевым соусом и чашка чая с парой фиников — вот сытный обед для многих миллионов жителей Азии. Рис и блюда из него значительно менее калорийны, чем блюда из многих зерновых и круп (хлеб, каши, макароны и др.). Особенно полезен неочищенный (коричневый) рис, содержащий много пищевых волокон.

Диетолог Джон Доуст предлагает комбинировать различные малокалорийные продукты на свой вкус и готовить из них разнообразные блюда. Вот какой вкусный завтрак можно приготовить. Взять по половине банана, яблока, апельсина или другого сочного фрукта, 1 ст. ложку грецких орехов, 3/4 чашки воды. Все как следует перемешать в миксере. Можно добавить отруби, изюм, а вместо воды взять нежирное молоко. Такое блюдо при низком гликемическом индексе быстро удовлетворит аппетит и надол-

го отодвинет желание есть снова.

Доктор Доуст сделал одно интересное наблюдение о влиянии свежего сладкого перца на аппетит. Блюдо с небольшим количеством перца позволит удовлетворить голод значительно меньшей порцией, чем то же блюдо без добавления перца. Он рекомендует добавлять его в салаты и любые другие овощные блюда.

Заканчивать еду надо десертом — фруктами, ягодами, соками. Можно побаловать себя и кусочком шоколада. Это позволит надолго забыть о еде.

*По материалам  
зарубежной прессы*

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Смотри, — говорит один заключенный другому, глядя в зарешеченное окно. — Жору на волю выпускают.

— Бедный Жора! В такой дождь оказаться на улице!

◆ — Не знаешь, где теперь Гаврилов живет?  
— В Париже.  
— А далеко это от Урюпинска?  
— Пять тысяч километров, не меньше.  
— Боже, какая глушь!

◆ — С мозгами у меня все в порядке, — хвалится новый русский другу.  
— С чего ты взял?  
— Да купил сынишке конструктор "Лего" и весь собрал.

— И что с того?  
— Да на коробке написано "от 3 до 5 лет", а я всего за три дня управился!

◆ — Дорогой, не пора ли тебе познакомить меня со своими родными?

— Даже не знаю, как быть. Дети сейчас у тещи, жена — в отпуске...



Наталья Малыгина,  
кандидат биологических наук, генетик

ГЕНЕТИКА

## Запрограммирован ли инфаркт?

В крупных городах России ежегодно регистрируется 300 случаев инфаркта на каждые 100 тысяч жителей. Совсем недавно он считался болезнью пожилых, но за последние годы наметилась тревожная тенденция — инфаркт быстро «молодеет». Причин для этого много: стресс, нарушение питания, курение, недостаточная физическая активность. Но существует еще одна, очень весомая причина развития ишемической болезни сердца, следствием которой бывает инфаркт, — генетическая предрасположенность

Будущее медицины принадлежит генетике. Именно она станет основой профилактики и лечения заболеваний, в том числе ишемии сердца и инфаркта. Одно из важных преимуществ генетики заключается в том, что она дает возможность выявить риск развития заболевания задолго до его клинических проявлений.

Ученые-генетики могут точно сказать, с какой вероятностью то или иное заболевание может развиться у человека. При этом учитываются самые разнообразные данные: анализируется, какие заболевания и в каком возрасте перенесли его родные, исследуются результаты клинического и лабораторного обследования. Помимо этого используются и собственно генетические методы диагностики.

Метод, с помощью которого исследуются хромосомы пациента, играющие важную роль в передаче на-

следственной информации (он называется цитогенетическим), позволяет выявить хромосомную патологию. Такая патология — одна из основных причин пороков развития, часто несовместимых с жизнью. В некоторых странах существует практика проведения анализа хромосом плода. Этот анализ делают в том случае, если беременность наступила после 40 лет, так как в этом возрасте риск развития хромосомной патологии у ребенка увеличивается в 10 раз.

Однако большинство наследственных заболеваний связано с нарушением в молекулярной структуре входящих в состав хромосом генов — носителей наследственности. К таким заболеваниям относят, например, миопатию Дюшенна, спинальную амиотрофию, болезнь Альцгеймера и другие. Сейчас их известно около 4 тысяч.

Геном (совокупность генов) че-



пока не меняется в течение жизни. Это дает возможность проводить диагностику тяжелых наследственных заболеваний на самых ранних этапах, даже в период внутриутробного развития — на 8-10-й неделе развития плода. Согласитесь, такая диагностика очень важна в тех случаях, когда есть риск передать ребенку серьезную патологию, несовместимую с жизнью. Она стала возможной, когда появились новые технологии, позволяющие при минимальном объеме биологического материала (например, по капле крови или по нескольким миллилитрам амниотической жидкости, в которой плавает плод) исследовать тот или иной ген.

За последнее десятилетие генетика значительно обогатилась знаниями о молекулярной структуре генов, а генно-инженерные технологии позволяют проводить различные манипуляции с ДНК. Все это дало возможность внедрить в клиническую практику методы анализа генетического материала (ДНК).

Наиболее доступным и информативным для ДНК-анализа генов стал метод полимеразной цепной реакции (ПЦР), который был разработан американским ученым Кэри Мюллісом. За это открытие он получил Нобелевскую премию по медицине. Метод ПЦР позволяет синтезировать в пробирке необходимую для анализа генов ДНК и выявить наследственные изменения, которые увеличивают риск развития заболеваний.

В лаборатории возрастной популяционной генетики вот уже несколько лет активно изучают гены предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям. Любой человек на основании анализа сво-

их генов (для этого необходим лишь 1 мл крови) может получить информацию о том, существует ли у него генетическая предрасположенность к ишемической болезни сердца и инфаркту миокарда. Это важно не только для него самого, но и для его детей — ведь гены передаются по наследству.

При анализе наследственной предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям мы исследуем гены, которые прямо или косвенно могут неблагоприятно влиять на внутреннюю среду организма. Это гены, которые регулируют водно-солевой баланс в организме, артериальное давление, липидный (жировой) обмен, обмен глюкозы, процессы свертывания крови и тромбообразования и др. Их мутантные (измененные) варианты позволяют говорить о наследственной предрасположенности к инфаркту миокарда. Более того, обнаружив изменения в генах, врач определяет слабое звено в обмене веществ и уже на этом основании проводит и лечение, и профилактику заболевания.

Во многих случаях причиной сердечно-сосудистой патологии становятся атеросклеротические нарушения в сосудах сердца, приводящие к ухудшению снабжения его кровью, из-за чего развивается ишемия. Атеросклеротическая бляшка опасна и тем, что она может оторваться от стенки сосуда и закупорить его. В результате происходит кровоизлияние, то есть инфаркт миокарда.

Атеросклероз, по-видимому, естественный процесс, происходящий в организме любого человека. Первые признаки атеросклероза сосудов наблюдаются уже у новорожденных. С возрастом этот процесс



прогрессирует, но у разных людей с разной интенсивностью, что прежде всего связано с генетическими факторами. Но не только с ними. Курение, неправильное питание, стресс, инфекция способствуют более быстрому развитию атеросклероза.

Генетические характеристики не изменяются в течение всей жизни человека. Поэтому, если у него обнаружены "неблагоприятные" гены, он попадает в группу высокого риска сердечно-сосудистых заболеваний. Что это означает?

Во-первых, сам человек должен более внимательно следить за состоянием сердца и сосудов, обращая внимание на симптомы, которые могут свидетельствовать об инфаркте, например боли в области грудины. Во-вторых, если инфаркт все же произошел, такие пациенты нуждаются в особом подходе в реабилитационный и реабилитационный периоды, что, в конечном счете, позволяет значительно снизить вероятность тяжелых осложнений.

Исследования показали, что вероятность развития угрожающих жизни осложнений после инфаркта миокарда также обусловлена генетически. Однако это не означает, что человек с наследственным риском инфаркта обречен на болезнь с тяжелыми осложнениями.

Современная медицинская наука обладает достаточной информацией и располагает средствами и методами коррекции неблагоприятного проявления наследственной информации. Это в полной мере касается и сердечно-сосудистой патологии.

Человеку, входящему в группу риска, необходимо соблюдать диету. Сразу хочу внести ясность, что в данном случае надо под этим понимать.

"Диета, чтобы похудеть", которая подразумевает быстрое (за 2-4 недели) снижение веса, как правило, вредна для сердца. Другое дело — диетотерапия. Она предусматривает постепенное снижение веса в течение длительного времени и, что особенно важно, снижение уровня "плохих" липидов (жироподобных веществ) крови, то есть тех липидов, которые способствуют развитию атеросклероза — холестерина, липопротеидов низкой плотности, триглицеридов. Уровень липидов в плазме крови можно определить во многих крупных клиниках. Человек, заботящийся о своем здоровье, должен знать эти показатели, особенно если в его семье были случаи сердечно-сосудистых заболеваний или у него самого больное сердце. Длительность диетотерапии может оттолкнуть от такого лечения, но если сделать разумное питание стилем жизни, вероятность развития инфаркта миокарда намного уменьшится.

Уровень липопротеидов в плазме крови контролируется генами липопротеидного обмена. Они могут определять неодинаковую реакцию на диету у генотипически разных людей. Выявление таких генов "резистентности" (устойчивости) к диете позволяет своевременно изменить ее или дополнить особой группой лекарственных препаратов — статинов. Статины восстанавливают баланс между "хорошими" и "плохими" липидами крови и, как следствие, значительно снижают риск инфаркта миокарда (на 35-40%).

Диагностика по генам позволяет заранее определить склонность к тому или иному заболеванию и вовремя принять профилактические меры, предотвратив его развитие или облегчив его течение.



Владимир Герцев,  
профессор математики

опыт

## Наперекор генетике

Мой прадед умер в 59 лет от рака пищевода. Дед — в 62 года от этой же болезни. Одну бабушку свел в могилу рак кишечника, другую — инфаркт. Родной брат умер в 51 год от инсульта. Тети, дяди, двоюродные сестры и братья — все погибали либо от сердечно-сосудистых, либо от онкологических заболеваний в возрасте, который нельзя назвать пожилым.

Все это я знал, но воспринимал как разрозненные трагические факты. Я не пытался их обобщить — до тех пор, пока моей младшей дочери, тогда еще студентке биологического факультета университета, не дали задание проанализировать генетическую предрасположенность на конкретном примере. В качестве примера она взяла нашу семью и вычертила схему наследования болезней. Когда я увидел эту схему, меня словно током ударило.

Смертность в нашей семье аккуратно укладывается в рамки общеизвестной статистики: среди общего количества смертей от болезней 50% приходится на сердечно-сосудистые заболевания, 40% — на онкологические и только 10% — на все остальные. Судя по схеме, аккуратно вычерченной дочерью, мне на эти 10% рассчитывать не приходится.



“Вот какие в России профессора математики!” — с таким комментарием эта фотография появилась в одном из американских научных журналов

По законам генетики для меня предназначаются другие графы — либо первая, либо вторая. А если я попа-



ду в любую из них слишком рано, то на что надеяться моим детям? Я испытал настоящий страх.

Зловещую волну инфарктов, инсультов и рака за высокий вал смертности я окрестил "Волной 40-50 лет". Она ходила где-то рядом, грозя накрыть в любой момент. Мне было тогда 45. Я стал думать, как же отдалить встречу с "Волной 40-50", как дожить хотя бы до того возраста, который относят к средней продолжительности жизни.

Стал штудировать книги по биологии и медицине, вел долгие беседы с физиологами и врачами, изучал статистику. Но выстроить целостную и четкую систему причин и предпосылок написанных мне на роду заболеваний так и не смог. Более того, в традиционных обоснованиях "Волны 40-50" обнаружилась масса противоречий.

Чем объяснить, например, что в генетически неблагополучных семьях встречаются долгожители? Или что люди с повышенным уровнем холестерина в крови знать не знают стенокардии? А как понять такую ситуацию: заядлый курильщик и в 80 лет затягивается сигаретой, похоронив внучатую племянницу, никогда не курившую, но умершую от рака легких.

То, что наследственность, питание, стрессы и вредные привычки влияют на наше здоровье, неоспоримо. Но все эти факторы лишь на единицы процентов меняют показатели "Волны 40-50". А как повлиять на нее кардинально? Этот вопрос не давал мне покоя.

Моя старшая дочь как раз в это время изучала статистику в США. По моей просьбе она проанализировала статьи многих ученых, отчеты медицинских колледжей и уни-

верситетов за двадцать пять лет и пришла к интересному выводу. Собственно, он не был нов. Она подтвердила тезис, уже провозглашенный некоторыми американскими исследователями. Звучит он так: для человека, входящего в любую группу риска по сердечно-сосудистым и онкологическим болезням, вероятность заболевания снижается на 30%, если он каждый день как минимум час отводит спортивным занятиям.

Тридцать процентов! Это может кардинально изменить расстановку сил в борьбе за здоровье. Цифра действительно поражала. При этом тезис казался вполне убедительным. Он прекрасно согласовывался со всеми разрозненными гипотезами и теориями в отношении "Волны 40-50". Человек, занимающийся спортом для поддержания здоровья, не будет переедать, злоупотреблять алкоголем, курить. Известно также, что двигательная активность — великолепное средство от стрессов. Словом, я поверил в то, что снизить "штормовую волну" в моих силах.

Но поверить — одно, а заставить себя каждый день по часу заниматься спортом — совсем другое. Сознаюсь, это было для меня невероятно трудно. Приятели подтрунивали: зачем истязать себя, ведь от судьбы не уйдешь. Но я их не слушал и все больше втягивался в новый для себя ритм жизни.

С тех пор как я начал заниматься здоровьем, прошло одиннадцать лет. Я математик и люблю опираться на цифры. Одиннадцать лет — это 4015 дней, то есть 4015 часов занятий. Так вот: до этой цифры я недобрал всего 20 часов, не более.

Сейчас мне 56 лет, от своей про-



граммы не отступаю. Из чего она складывается?

Я остановился на длительных, циклических, монотонных упражнениях. Выполняю их без единой паузы в течение часа. Кстати, именно цикличность, монотонность движений при их длительности приводят к выработке эндорфинов и опиоидов — морфиноподобных веществ, которые часто называют “гормонами удовольствия”. Именно эти вещества купируют тревожные состояния, стрессы.

Спектр моих упражнений весьма широк. Это бег по стадиону, по лестницам, быстрая ходьба на 12-15 км, занятия на велотренажере, гантельная гимнастика (я занимаюсь

с гантелями небольшого веса — до 4 кг, чтобы можно было махать ими в течение часа без перерыва), удары руками и ногами по боксерской груше, приседания. Виды упражнений я чередую. Четкого расписания не придерживаюсь. Допустим, месяц-другой кручу педали велотренажера. Как только чувствую пресыщение, перехожу на ходьбу или упражнения с боксерской грушей. Смена упражнений всецело зависит от настроения.

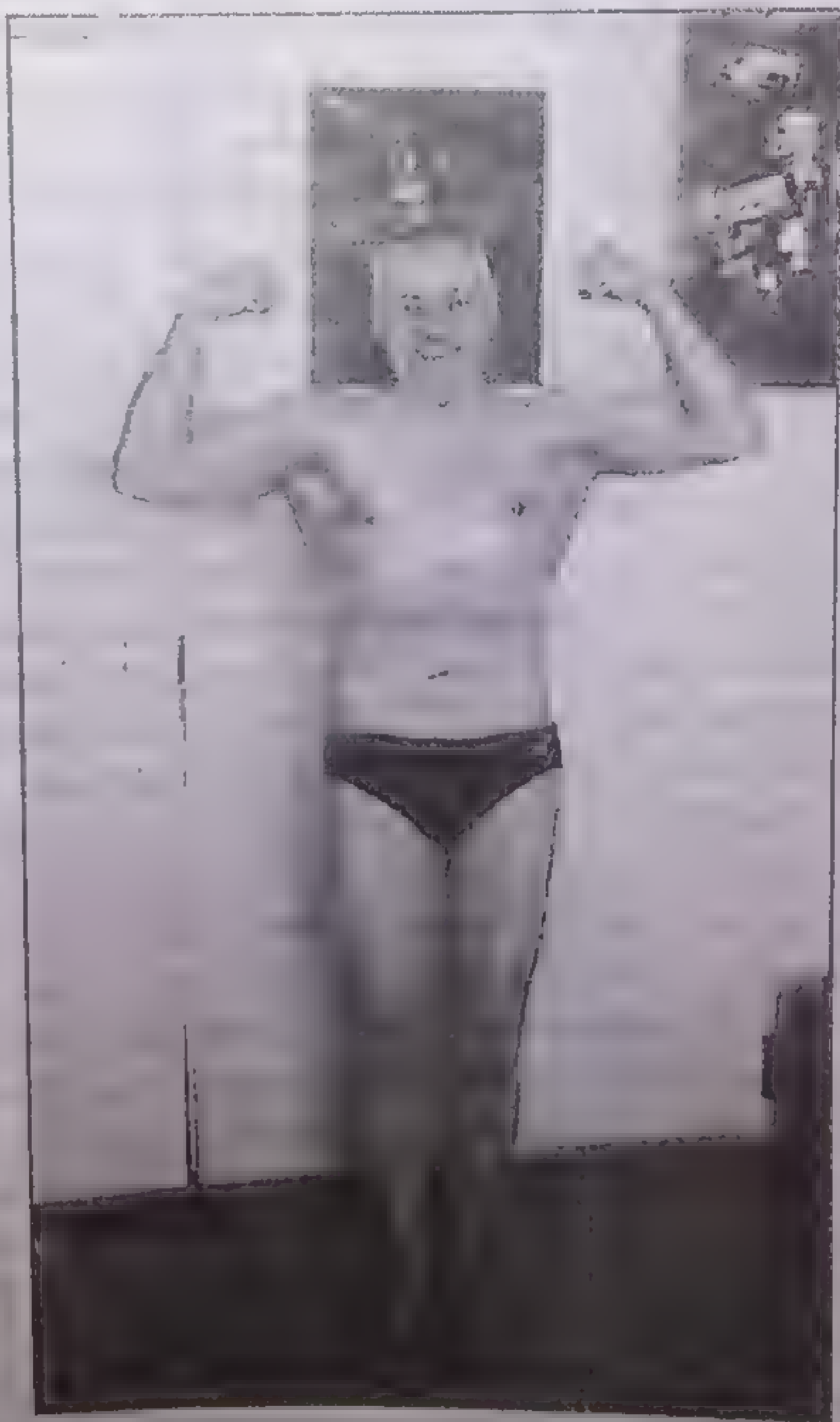
Любое упражнение выполняю интенсивно — так, чтобы майка в конце занятия была мокрой, хоть выжимай.

Время для занятий — не фиксированное. Утро, день или вечер — все зависит от того, когда появляется свободный час.

Регулярно, как минимум два раза в год, прохожу медицинский контроль, в который входят суточная запись ЭКГ (мониторинг), ЭЭГ, доплерография магистральных сосудов, УЗИ и эндоскопические осмотры.

Подведу итоги. За одиннадцать лет интенсивных занятий я стал гораздо более тренирован-

ным по сравнению с 45-летним возрастом. Что ждет меня впереди? Не знаю. Одно могу сказать определенно: “Волна 40-50”, объективно угрожающая моему здоровью (как и здоровью многих), меня не страшит так, как раньше. А если и пугает, то так, самую малость. Но и эта малость исчезает, когда я выхожу на беговую дорожку или надеваю перчатки перед боксерской грушей.





# Желчный пузырь удалять не обязательно

Примерно 10% населения планеты страдают желчнокаменной болезнью. Это очень высокая цифра. Правда, распределяется она неравномерно: в одних странах она ниже, в других — выше. Не связано ли это с характером питания? В чем вообще причина образования камней в желчном пузыре? Можно ли обойтись без удаления желчного пузыря и как вести себя тем, кому уже сделана такая операция? На эти и другие вопросы, интересующие наших читателей, отвечает один из известных российских ученых, занимающихся проблемами заболеваний желчного пузыря, — доктор медицинских наук Центрального НИИ гастроэнтерологии

АНАТОЛИЙ АФАНАСЬЕВИЧ ИЛЬЧЕНКО

## Орган-накопитель

Чтобы понять, отчего возникает желчнокаменная болезнь, нужно разобраться, как работает желчный пузырь и для чего нужна желчь.

Желчный пузырь представляет собой небольшой мешочек, наполненный густой жидкостью зеленого цвета, содержащей желчные кислоты. Это и есть желчь — секрет, участвующий, в первую очередь, в растворении и переваривании жиров. Желчь вырабатывается в клетках печени, а в желчном пузыре лишь накапливается. Как только пища поступает в кишечник, желчный пузырь сокращается, и желчь по протокам идет в двенадцатиперстную кишку, где смешивается с пищей, помогая ее переваривать.

Чем больше жиров содержит пи-

ща, тем больше желчных кислот нужно для ее усвоения. Например, чтобы удержать в водорастворимом состоянии 4% холестерина (жирового соединения, вырабатываемого в печени и необходимого для протекания многих процессов обмена), печени приходится синтезировать 60-70% желчных кислот! Поэтому организм стремится накопить надежный резерв желчи про запас. Ее выработка происходит постоянно, вне зависимости от поступления пищи. За сутки печень неизменно вырабатывает не меньше литра желчи, даже если человек голодает.

Но как вмещается это количество в желчный пузырь, имеющий емкость около 50 мл у мужчин и 70 мл у женщин? Чтобы в него вошел литровый объем, ранее накопленная желчь многократно концентрирует-



ся. Физиологическая способность желчного пузыря такова, что при поступлении в кишечник пищи он выдает "старую" порцию желчи, которая тут же заменяется свежей порцией.

Когда желчный пузырь хорошо сокращается, никаких затруднений в его работе не возникает и на "передаточном конвейере" желчь не задерживается. Но, к сожалению, по многим причинам сократительная способность желчного пузыря часто ослабляется. Тогда желчь застаивается и концентрируется до такой степени, что содержащиеся в ней вещества кристаллизуются. Эти кристаллы служат основой для дальнейшего формирования желчных камней.

Очень часто процессы камнеобразования предваряются образованием густого осадка, так называемого *билиарного сладжа*, который можно увидеть на экране при ультразвуковом исследовании. На фоне однородной гомогенной среды желчи он выглядит как облако или хлопья, смещающиеся при изменении положения тела. Нередко бывает, что плотные частицы этой взвеси формируются затем в структуру, похожую на замазку, которая закупоривает желчные протоки так же, как и камни.

### Отчего растут камни

Какие же факторы служат причиной образования желчных камней и осадка? Их немало, поэтому желчнокаменную болезнь называют многофакторным заболеванием. Протекает оно, как правило, длительно и имеет несколько стадий развития. Обычно сначала образуются кристаллы или осадок, которые могут исчезать, если действие негативных

факторов ослабевает, а потом вновь появляться, увеличиваясь или уменьшаясь в размерах. Известно, например, что желчные камни вырастают за год в среднем на 5 мм. Но случается, что плотная "замазка", закупоривающая желчные протоки, образовывается гораздо быстрее — буквально за неделю.

В основе образования желчных камней лежит нарушение холестеринового обмена, что подтверждает сам характер камней — 80% из них представляют собой холестериновые образования. Это бывает, когда при употреблении высококалорийной пищи образуется слишком много холестерина. Отсюда вытекает вывод о вреде жирной пищи. Он был подтвержден и в ходе экспериментов: когда животных в течение недели кормили жирной пищей, у них за это короткое время успевали образоваться камни в желчном пузыре. Правда, вывод о вреде холестерина не так однозначен. Человеческий организм — сложная система, в нем все должно быть сбалансировано, в том числе и холестерин. При недостатке желчных кислот, которые удерживают холестерин в растворенном состоянии (что бывает, например, при заболеваниях печени или кишечника), избыток его также выпадает в осадок.

Проводились и другие опыты по исследованию механизмов камнеобразования. Когда животным частично перевязывали желчные протоки, у них тоже наблюдался рост камней. Эту закономерность врачи часто наблюдают и на практике: если у больных в результате воспаления стенки желчного пузыря (холестистита) образовались спайки и рубцы, то у них обязательно формируются и камни. К тому же при вос-



палении желчного пузыря его внутренней оболочка выделяет много слизи, которая также может служить ядром камнеобразования.

Ослабление сократительной способности желчного пузыря из-за его сдавливания характерно и для беременных женщин. У них во второй половине беременности нередко образовывается билиарный сладж. После родов, как правило, это явление проходит, но у некоторых женщин, склонных к полноте, по большей части светлокожих, с периода беременности начинает развиваться желчнокаменная болезнь.

Существенную роль в этом играет наследственный фактор. Существует генетическая предрасположенность к нарушениям биохимического состава и коллоидных свойств желчи. Заболевание начинает проявляться у женщин в основном после сорока лет. Этому способствует атония желчного пузыря, которая часто развивается у женщин после 45-50 лет на фоне изменения гормонального фона. (Кстати, расслабляют тонус желчного пузыря и многие гормональные противозачаточные средства.) По многолетней статистике, женщины страдают желчнокаменной болезнью в 4-5 раз чаще, чем мужчины, но в последнее время она все чаще обнаруживается и у молодых мужчин. Более того, если прежде появление камней у детей считалось казусом, то теперь врачи сталкиваются и с такими случаями.

Вопросы возникают у исследователей и в связи с неравномерностью распространения этой болезни по странам. К примеру, если в Швеции уровень заболеваемости составляет 35-40%, то в Ирландии — всего 4-5%. Сопоставление меню больных показывает, что камни об-

разуются у тех людей, кто отдает предпочтение высококалорийной рафинированной пище, содержащей много углеводов (как известно, углеводы легче всего переходят в организме в жиры). И наоборот, при потреблении преимущественно растительной пищи и морепродуктов желчнокаменная болезнь развивается значительно реже. Однако исследования, проведенные среди эскимосов и чукчей, дали совершенно другие результаты: представители этих народностей, 8-10 месяцев в году потребляющие преимущественно жирную пищу (жировая прослойка хорошо защищает от мороза), болеют намного реже, чем жители других стран. По-видимому, здесь нужно говорить о генетическом характере особого типа обмена веществ в организме.

Нельзя не обратить внимания и на такой важный фактор развития желчнокаменной болезни, как нарушение режима питания. Длительные перерывы между завтраком, обедом и ужином, как и еда на ночь, приводят к застою и сгущению желчи. Вредно с этой точки зрения и голодание. Это надо знать людям, соблюдающим посты и придерживающимся суровых диет с целью похудения. Образованию камней способствует как ожирение, так и быстрое снижение веса.

### **Камни носить не безопасно**

У многих людей (в 80% случаев) камни желчного пузыря не вызывают никаких симптомов и обнаруживаются совершенно случайно при обследовании. А тошнота, колики, боль в животе и другие симптомы, способные заставить человека беспокоиться, возникают крайне



редко. Но это совсем не означает, что носить камни безопасно.

Прежде всего, желчнокаменная болезнь является источником многих тяжелых осложнений. Наиболее частое из них — острый холецистит. Примерно у 90% больных, у которых уже появились камни, они рано или поздно закупоривают пузырный проток — канал, по которому желчь оттекает из желчного пузыря. В условиях застоя желчи быстро размножаются бактерии, попадающие в пузырь с током крови. Начинается воспаление, возникает сильная боль в правой половине живота и подреберной области. Она может ощущаться и в других местах, в том числе в верхней части живота посредине, в левой половине живота и даже в спине и груди. При воспалении желчного пузыря обычно резко повышается температура, нередко развивается желтуха. В большинстве таких случаев требуется срочная операция.

Желчнокаменная болезнь может привести еще к одному грозному заболеванию — острому панкреатиту. Это состояние, когда человек испытывает мучительную боль, начинающуюся в верхней части живота (посредине) и нередко отдающую в спину, сопровождающуюся тошнотой и рвотой. В такой ситуации также необходима срочная операция.

Если оставить камни в желчном пузыре надолго, может развиваться хронический панкреатит. Это объясняется особенностями анатомического строения органов: сфинктерный аппарат желчевыводящих путей и панкреатический проток открываются одним общим отверстием в двенадцатиперстную кишку. При дисфункции сфинктера содержимое желчного пузыря может попа-

дать в проток поджелудочной железы, оказывая на нее раздражающее воздействие, что в итоге и приводит к воспалению.

Так что носить камни в желчном пузыре опасно, даже если они не вызывают никаких неприятных ощущений. Эту болезнь надо непременно лечить.

### Медвежья желчь

Не так давно единственным способом лечения считался хирургический. Но сейчас, к счастью, многим пациентам можно рекомендовать и консервативные методы.

После того как ученые глубоко исследовали биохимический состав желчи, было предложено при желчнокаменной болезни проводить заместительную терапию, назначая пациентам искусственные желчные кислоты. Первым таким препаратом была *хенодезоксихолевая кислота*. Но выяснилось, что она производит раздражающее действие на кишечник и чрезмерно усиливает его перистальтику.

Более успешным стало использование *урсодезоксихолевой кислоты*, выделенной из желчи бурого медведя (от латинского "урсус" — медведь). Ученые давно обратили внимание на то, что у медведя, который находится в спячке всю зиму, не бывает желчнокаменной болезни. При применении урсодезоксихолевой кислоты (другое название — *урсосан* или *урсофальк*) для растворения холестериновых камней практически отсутствуют побочные эффекты. Более того, выяснилось, что она оказывает укрепляющее воздействие на клетки печени (гепатоциты), благодаря чему этот препарат стали активно использовать и при лечении различных гепатитов.



Но в медицине чудес не бывает, и препараты типа урсосана нельзя считать панацеей. Для их назначения требуются строгие показания. Они используются только в том случае, если камни имеют холестериновое происхождение (методы современной диагностики позволяют установить структуру камней, которые бывают холестериновыми, билирубиновыми, смешанными). Причем этот способ лечения эффективен, только если размер одиночных камней не превышает 1 см, а мелкие камешки не занимают больше четверти объема желчного пузыря. К тому же принимать эти препараты для достижения желаемого эффекта надо достаточно долго, не меньше года или даже полутора лет.

В последние годы развивается метод литотрипсии — дробления камней при воздействии ударной волны высокой мощности, которая формируется с помощью особого оборудования. При литотрипсии могут дробиться камни до 3 см, после чего мел-

кие остатки растворяются урсосаном, урсофальком и в последующем выходят сами или выводятся с помощью масляных тюбажей. (Хочу предостеречь любителей "чистить печень" таким способом: нам часто приходится спасать многих людей, которые провели самостоятельно эту процедуру, не учтя размеров своих камней, в результате чего получили закупорку желчных протоков.)

Если консервативные методы лечения больному не подходят, то ему предлагают операцию. Хирургические технологии в последние годы тоже изменились. Очень распространенными становятся лапароскопические операции, при которых желчный пузырь удаляется без разреза брюшной полости, через специальные трубочки. Операционная рана при таком вмешательстве небольшая, и больные встают на ноги уже на следующий день. Однако если у больного избыточный вес или появились осложнения, гораздо безопаснее провести открытую операцию, создающую возможность широкого доступа к желчному пузырю и окружающим тканям.

Возникает  
во-

## СРЕДСТВА НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ

Сок чер-

ной редьки. Это сред-

ство принимают в дополнение к

назначенному лекарственному препарату. Све-

жую черную редьку моют и, не очищая кожуру, пропускают

через мясорубку. Сок отжимают и пьют по 2-3 ст. ложки в день.

Отвар красной свеклы. Взять 4-5 корнеплодов свеклы, очистить, порезать и варить, пока отвар не станет густым, как сироп. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

Отвар пырея ползучего. 2 ст. ложки мелко порезанных корневищ пырея залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 5-10 минут, охладить, процедить и отжать. Пить по 1/3 стакана в день 3 раза в день до еды.

Отвар семян укропа огородного. 2 ст. ложки семян залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день в теплом виде.

Настой бессмертника. 1 ст. ложку сухих цветов бессмертника залить 2 стаканами кипятка, настаивать 15 минут, охладить, отжать, выпить в течение дня.

Корень шиповника. Промыть корень, порубить на куски. Кипятить в эмалированной



прос: зачем удалять желчный пузырь? Нельзя ли ограничиться удалением камней? Все дело в том, что даже если камни будут удалены, это не решит проблему кардинально. При наличии обменных нарушений, способствующих образованию камней, они вскоре появятся снова. Но дело осложнится тем, что операционный рубец будет затруднять сокращение желчного пузыря. Поэтому хирургическое вмешательство принято делать только с удалением желчного пузыря, кроме особых случаев, связанных с жизненными показаниями для больного.

### Жизнь после операции

Раньше специалисты руководствовались правилом: больные, перенесшие холецистэктомию (операцию по удалению желчного пузыря), должны строго соблюдать диету. Сейчас подходы в корне изменились: считается, что надо как можно быстрее (в течение месяца) перейти на обычный режим питания, чтобы восстановить нормальную деятельность пищеварительного тракта. Но при этом следует соблюдать такую рекомендацию: питание должно быть частым и дробным. Ведь при отсутствии резервуара для хранения желчи вырабатываемый печенью секрет поступает прямо в кишечник практически по-

стоянно. Раздражающее воздействие желчи на кишечную слизистую приводит к частым поносам. Из-за заброса желчи в желудок появляется горечь во рту, могут возникать осложнения и со стороны поджелудочной железы. Если же больной станет часто (не меньше четырех раз в день) принимать пищу, то желчь будет сразу использована на ее переваривание, что облегчит состояние человека. Кстати, такого режима стоит придерживаться и тем, у кого желчный пузырь не удален, но уже начался рост камней.

После операции очень важно следить за работой печени. Сейчас есть немало лекарств растительного происхождения, которые хорошо поддерживают функцию печеночных клеток. Например, немецкий препарат  *гепабене*  — комплекс из расторопши пятнистой и дымянки лекарственной, очень хорошо снимает симптомы, возникающие после удаления желчного пузыря. Расторопша улучшает функцию печеночных клеток, а дымянка, обладая спазмолитическим эффектом, регулирует сфинктерный аппарат. Благодаря этим свойствам гепабене полезно принимать также при дискинезии (спазмах) желчевыводящих путей и нетяжелых гепатитах. Попутно замечу: при дискинезии многие привыкли принимать но-шпу, но это нецелесообразно, поскольку но-шпа расслабляет всю гладкую мускулатуру. Недавно появился польский препарат

## ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

кастрю-  
ле на медленном ог-  
не примерно час, настаивать 30  
минут. Пить по полстакана 3 раза в день.

Травяной сбор. Взять поровну такие лекарственные расте-  
ния: траву спорыша, чистотела, зверобоя продырявленного, фиалки  
трехцветной, кукурузные столбики и рыльца, корень одуванчика, семена аниса и кори-  
андра. Хорошо перемешать все травы, взять 3 ст. ложки смеси и залить их  
3 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по стакану 3 раза в день.



одестон, который избирательно действует только на желчный сфинктер и эффективно снимает его спазмы. Но, разумеется, перед приемом этих препаратов надо посоветоваться со своим лечащим врачом.

Что касается травяных сборов, обычно применяемых при заболеваниях желчевыводящих путей, то после операции их принимать не нужно, так как они усиливают желчеотделение, чего в данном случае надо избегать.

Желчегонные лекарственные растения необходимы при симптомах застоя желчи, при билиарном сладже. Они хорошо выгоняют кристаллики холестерина размером 1-1,5 мм. Полезны травяные сборы и для предупреждения желчнокаменной болезни. Только учтите: если в желчном пузыре сформировались камни, при приеме желчегонных трав они могут "зашевелиться" и даже закупорить проток. Чтобы избежать неприятностей (в том числе и сильной боли), посоветуйтесь с врачом, а при необходимости сделайте УЗИ.

Для профилактики желчнокаменной болезни в первую очередь важно правильно питаться. Надо ограничить острые блюда, копчености, консервы и тугоплавкие животные жиры. Лучше готовить пищу на растительном масле. Необходимо заботиться о своевременном опорожнении кишечника. Очень важно поддерживать активный образ жизни — ограниченная подвижность приводит к застою желчи, в то время как гимнастика, бег и другие двигательные нагрузки помогают предупредить образование камней в желчном пузыре.



Многим знакомо необъяснимое состояние, когда ничто не радует и ничего не хочется. Все валится из рук, а от одной мысли о работе тошнит. Утром встаешь совершенно разбитым и никак не можешь сосредоточиться на предстоящих делах, а вечером грубишь близким, готов запустить чем-нибудь потяжелее в экран телевизора и вообще послать все к черту.

Знакомый врач-психотерапевт рассказал мне о таком типичном случае. К нему на прием пришел молодой человек, назовем его Аркадий, и поведал грустную историю. Он довольно успешно занимался маркетингом, неплохо зарабатывал. Но однажды ни с того ни с сего ему вдруг расхотелось идти на работу. Сутками не мог подняться с дивана, не хотел есть. В голове не было ни одной мысли, кроме назойливой: "Все напрасно. Зачем, кому это нужно?". Беда одна не приходит: его уволили с работы, ушла любимая девушка, заболела мать. Аркадий ругал себя за разгильдяйство, безволие, лень, но ничего не мог с собой поделать. Как только он пытался заставить себя выйти из дома, приступы слабости буквально валили его с ног. Через два месяца молодой человек решил обратиться к психотерапевту. Рассказывая о себе, Аркадий отводил глаза в сторону: ему было стыдно за то, что он так распустился.

Еще недавно, когда человек обращался с такими жалобами к врачу, его считали просто симулянтом, который хочет получить бюллетень. В лучшем случае врачи объясняли



# СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ



это состояние беспричинной депрессией. Но сбоев в нормальном функционировании организма без причин не бывает. Изучив эту проблему, медики выделили патологические проявления в организме, которые получили название "синдром хронической усталости". Кстати, еще Пушкин, не будучи медиком, очень точно описал его:

Недуг, которому причину  
Давно бы отыскать пора,  
Подобный английскому сплину,  
Короче: русская хандра.

Синдромом хронической усталости страдает все больше людей. Согласно последним исследованиям, пятая часть населения нашей страны периодически, а иногда и хронически, мучается от непонятной бо-



лезни, часто даже не подозревая об этом. Есть и другие тревожные тенденции. Несколько десятилетий назад болезнь выбирала свои жертвы преимущественно среди чувствительных, тонких и творческих натур: художников, музыкантов, актеров, писателей, реже — среди вузовских преподавателей и журналистов. Сегодня синдром хронической усталости "пошел в народ". Им страдают электрики и лифтеры, почтальоны и уборщицы, продавцы и пенсионеры. И еще одна неприятная новость: он сильно помолодел и обнаруживается не только у юношей и девушек, но даже у детей.

Некоторые медики считают, что синдром хронической усталости — это болезнь-невидимка, которую нельзя ни увидеть, ни пощупать, ни определить с помощью диагностической аппаратуры. В силу такой неопределенности его якобы может выявить лишь опытный психоаналитик. На самом деле это не совсем так. У хронической усталости есть вполне определенные симптомы. Нужно только правильно истолковать их, рассматривая в совокупности. Например, человеку кажется, что у него болит желудок и сердце. Однако по результатам объективного обследования, проведенного с помощью диагностической аппаратуры и анализов, заболеваний этих органов не обнаруживается. Если же копнуть поглубже, то выясняется, что в последнее время человека стали донимать приступы сердцебиения, головные боли, сонливость или, наоборот, бессонница, обильное потоотделение, частое мочеиспускание, слабость, вялость, плохое настроение, раздражительность и даже агрессивность. В сочетании с болями в области сердца и желудка

все это однозначно говорит о синдроме хронической усталости.

У западных медиков, выделивших синдром хронической усталости в отдельное заболевание и уже больше двадцати лет пристально изучающих его, пока нет единой точки зрения относительно причин этой напасти. Согласно одной из гипотез, ее вызывает вирусная инфекция, которая начинает бурно развиваться из-за ослабления иммунной системы.

Но при синдроме хронической усталости болезненные симптомы свидетельствуют прежде всего о нарушениях в психике, а уж потом в теле человека. И причина этих нарушений бывает неясна и самому страдальцу. Как он ни старается, не может понять, что с ним творится.

И все-таки разобраться в этом можно, если рассматривать синдром хронической усталости с таких, казалось бы, несовместимых позиций, как физика твердого тела и религиозное представление о душе.

Наукой давно установлено, что любому материалу присуща усталость, то есть постепенное изменение его свойств под влиянием внешних воздействий — напряжений. Когда их количество переходит определенный порог (физики называют его пределом выносливости), материальный объект деформируется или вообще разрушается.

То же самое происходит и с душой человека. Раньше ученые утверждали, что она придумана религией как некая нематериальная субстанция, а на самом деле не существует. Теперь многие из них полагают, что у человека душа все-таки есть. И хотя мы достоверно не знаем, что она собой представляет, со-



вершенно очевидно одно: это вовсе не наше подсознание.

Очень интересную гипотезу предлагает доктор технических наук Игорь Блатов. Он считает, что душа является "аналогом программного обеспечения организма, то есть представляет собой совокупность программ, обеспечивающих его работу на всех уровнях: организма в целом, органов, клеток".

Исходя из этого, Блатов так объясняет появление в организме человека функциональных сбоев, вызывающих различные патологические процессы: "Много раз мы убеждались, что если человек совершил зло (даже в мыслях), то оно через некоторое время обернется для него несчастьем или болезнью. Это легко объяснить тем, что отрицательная информация о совершенном зле непроизвольно оседает в его подсознании, начинает разъедать душу, провоцируя болезнь. Чаще всего человек совершает зло под влиянием каких-то отрицательных эмоций, неадекватно отвечая на неправильные, с его точки зрения, действия других лиц и думая при этом, что поступает правильно. Про таких людей говорят: они не ведают, что творят".

Все это полностью относится к синдрому хронической усталости, болезненные проявления которого в старину не зря считали наказанием за грехи, то есть за причиненное другим зло. В свете этого становится понятным, почему от него в первую очередь страдают чувствительные по натуре люди: предел выносливости их душ меньше, чем у "толстокожих".

На Западе больным, страдающим синдромом хронической усталости, врачи прописывают стан-

дартные общеукрепляющие средства в сочетании с лечебными сеансами у психоаналитиков. Кроме того, им рекомендуют вести здоровый образ жизни, больше гулять, по утрам принимать контрастный душ, а по вечерам — транквилизаторы. В тяжелых случаях прибегают к гипнозу.

Такое консервативное лечение иногда помогает, чаще — нет, и человек вынужден самостоятельно, причем долго и мучительно, бороться с болезнью.

А вот в России в случае неопределенного болезненного состояния люди спешат к экстрасенсам и магам, поскольку опасаются, что кто-то навел на них порчу или сглазил. Их можно понять: врачи никакого определенного диагноза не ставят, а целители разного профиля обещают помочь восстановить работоспособность и улучшить душевное состояние, открыв энергетические каналы или же сняв порчу. Но эти способы тоже оказываются малоэффективными.

Главная ошибка и западных медиков, и российских целителей в том, что они не учитывают необходимость в первую очередь духовного и нравственного оздоровления пациента, исцеления его души. Для этого есть много способов — от сугубо медицинских до религиозных, так что каждый может выбрать тот, который ему больше подходит.

Для излечения же тела можно прибегнуть к опыту восточной медицины. В Китае на протяжении сотен лет синдром хронической усталости успешно лечат с помощью точечного массажа. Конечно, в древности тамошние лекари не знали этого мудреного термина, что, однако, не помешало им найти на теле челове-



ка такие точки, воздействие на которые снимает внутреннее напряжение и позволяет жить в гармонии с самим собой и природой.

Первая точка — “опускающая”. Находится на обеих сторонах внешней части грудины на ширине трех пальцев ниже ключицы и одного пальца от подмышечной впадины. Поставьте большие пальцы обеих рук на эти точки, закройте глаза и в течение одной минуты надавливайте на них. Дыхание глубокое.

Вторая точка — “плечевой родник”. Расположена на верхней точке плечевых мышц обеих рук на расстоянии 2,5-5 см от основания шеи. Согните пальцы обеих рук, возьмитесь ими за верхние части плеч, закройте глаза и в течение минуты сильно нажимайте на эти точки. При этом мысленно представляйте, как от основания черепа к вашим плечам струится поток живительной энергии.

Третья точка — “ворота сознания”. Располагается под основанием черепа, в углублении, по обе стороны от позвоночника. В зависимости от размеров головы расстояние между точками — 5-7 см. Положите на них большие пальцы и постепенно надавливайте под основание черепа, медленно откидывая голову назад и глубоко дыша. Продолжительность воздействия — одна минута.

Четвертая точка — “внутренние ворота”. Находится на тыльной стороне обеих рук между двумя костями предплечья на расстоянии двух пальцев от сгиба запястья. Положите большой палец правой руки на эту точку. Остальные пальцы должны находиться точно напротив большого, но на наружной стороне запястья. Сильно сожмите пальцы на полмину-

ты, затем поменяйте руки и повторите то же самое на другой руке.

Пятая точка — “море жизни”. Находится на пояснице на расстоянии 2-4 сантиметров от позвоночного столба (по обе его стороны) между вторым и третьим поясничными позвонками, т.е. на уровне талии. Положите руки на поясницу ладонями наружу. В течение нескольких минут энергично и быстро потрите ее костяшками пальцев, чтобы стало тепло. Если у вас проблемы с позвоночником, прикосновение не должно быть слишком сильным.

Шестая точка — “точка трех миль”. Расположена на 4 пальца ниже колена ближе к внешней стороне большой берцовой кости на обеих ногах. Положите на эти точки указательные и средние пальцы обеих рук и энергично трите в течение минуты.

Седьмая точка — “больше натиска”. Находится на вершине стопы в ложбинке между большим и вторым пальцами. Растирайте ложбинку пяткой другой ноги в течение тридцати секунд. Потом поменяйте ноги.

Восьмая точка — “точка третьего глаза”. Расположена в углублении между бровями.

Девятая точка — “море энергии”. Находится на два пальца ниже пупка. Средним пальцем правой руки слегка прикоснитесь к “точке третьего глаза”, а пальцы левой руки положите на девятую точку, закройте глаза и нажимайте на эти точки в течение двух минут. Дышите глубоко.

В качестве иллюстрации эффективности точечного массажа при лечении синдрома хронической усталости известный американский врач-рефлексотерапевт Майкл Гейч приводит такой пример из своей практики: “Моя пациентка Дженни страдала синдромом хронической



усталости, симптомами которого были, в частности, сильная общая слабость, головные боли, депрессия. Я показал ей, как использовать технику точечного массажа для улучшения своего самочувствия. Хотя Дженни испытала сильное облегчение и оживление уже после первого сеанса массажа, я посоветовал ей воздействовать на точки не меньше трех раз в день, предупредив, что для полного выздоровления потребуется несколько месяцев упорной работы. К счастью, у Дженни оказался сильный характер: она каждый день пунктуально выполняла все упражнения и сумела вылечиться".

Акупунктурное лечение (массаж биологически активных точек) при синдроме хронической усталости следует дополнить включением в повседневный рацион таких трав, овощей и фруктов, как базилик, кориандр (кинза), петрушка, салат, сельдерей, спаржа, укроп, черемша, щавель, шпинат, морковь, дыня, брусника, ежевика и черная смородина. Кроме того, рекомендуется пить сок репы или редьки с медом (по 1 ст. ложке 3 раза в день) и сок тыквы с медом (по 1/3 стакана на ночь).

Хорошее действие оказывает пустырник. Его успокаивающий эффект в 3-4 раза сильнее, чем у валерианы, к тому же он не притупляет сознание. Для приготовления настоя пустырника 1 ст. ложку сухой измельченной травы заливают 1 ста-

каном кипятка, настаивают в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают в течение 45 минут и процеживают. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Для снятия головных болей и бессонницы нужно принимать перед сном столовую ложку пчелиного меда.

Очень полезны и травяные чаи:

- ♦ 3 ч. ложки измельченных листьев Melissa залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 5 минут, процедить и пить вместо чая;

- ♦ 2 ч. ложки зверобоя, по 1 ч. ложке листьев Melissa и кипрея залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 2 часа, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Если вы почувствуете симптомы хронической усталости, воспользуйтесь описанными средствами. Они помогут вам быстрее справиться с болезненными проявлениями и восстановить работоспособность и хорошее настроение.

## ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

♦ ДИАЛОГИ ♦

— Слушай, я такую девушку встретил! Глаза — как вишни, щеки — как земляника, губы — как малина. Может, это любовь?

— Успокойся, это — авитаминоз.

♦

— Доктор, вы мне запретили есть на ночь, и я простудился.

— Не понимаю, какая связь?

— Ну как же! Я всю ночь у холодильника дежурил, рассвета ждал. Замерз ужасно.

♦

— Врач разрешил мне спиртное, но не больше рюмки в день.

— И ты выполняешь эту рекомендацию?

— Строжайшим образом. Пью по одной рюмке уже в счет 3000 года.



Юрий Новиков,  
натуралист

ЧЕЛОВЕК И  
ПРИРОДА

# Живу как Робинзон

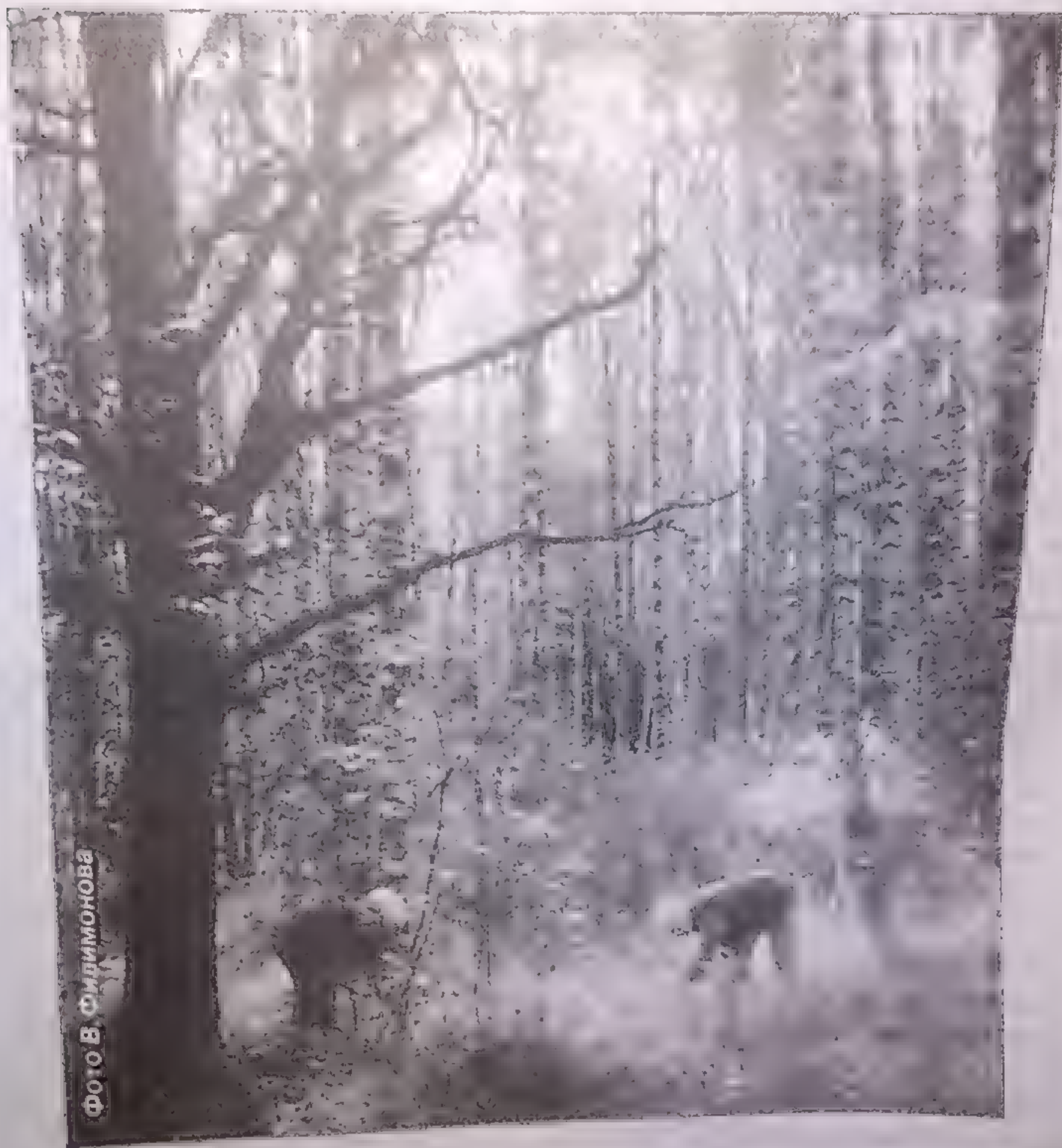


ФОТО В. ФИЛИМОНОВА

Родился я в деревне, но деревенским здоровьем никогда похвастаться не мог. Соседи говорили матери: "Не жилец". А тут еще война, оккупа-

ция, голод. Здоровья это не прибавило. Перенес несколько сложных операций. В двадцать с небольшим врачи признали меня инвалидом.



Помогла мне природа. Когда совсем туго приходилось, я, как обреченная кошка или собака, уходил в леса. И там, вдали от людей, возвращался к образу жизни далеких предков, которые исцеляли себя тем, что росло под ногами. Напрягал слух и зрение, ползал на четвереньках и на каждом метре земли видел столько неожиданного. Передо мной, бывшим деревенским жителем, только теперь распахнулось окно в неизведанный доселе мир.

Стал путешествовать — раньше это было вполне доступно и больших денег не требовало. То подвезут бесплатно на машине, то в поезд подсяду. Приходилось даже на крыше вагона ездить, как у Джека Лондона описано. Иногда забирался очень далеко от родных мест.

Колыму, Дальний Восток, Сибирь, Заполярье, Среднюю Азию, Казахстан, Закавказье прошагал с котомкой за плечами. Пожил и в тайге, и в тундре, и в степях, и в горах, и даже в пустыне. И везде находил много интересного и полезного.

Жил тем, что предлагала земля. Питался ее плодами — растениями, ягодами, корешками. Если заболевшим кошкам и собакам, ушедшим от хозяев, удастся осилить недуг, они возвращаются домой, если нет — погибают в стороне от человеческих глаз. И я решил: либо здоровым вернусь домой, либо навсегда поселюсь где-нибудь в лесу.

Так я стал Робинзоном.

Ученые спорят, какая пища подходит человеку — только вегетарианская или животная тоже? Пытаются разгадать, чем питались древние люди до того, как научились разжигать огонь. Иногда ссылаются на травоядных животных: мол, устройство пищеварительного тракта у них ближе к

человеческому, чем у хищников.

Я готов был есть то, что легко добыть, — вершки да корешки. Но иногда нестерпимо хотелось отведать животной пищи. Не все знают, но даже северный олень, питающийся в основном мхом-ягелем, иногда лакомится мышью или лемингом. Да и медведи не такие уж закоренелые вегетарианцы, не только лесной ягодой и травянистыми растениями питаются. Я сам видел, как косолапый лихо расправлялся с кабаном и даже с лосем. Правда, не со здоровыми животными, а с подранками. Если уж травоядные звери не всегда последовательны, то что же говорить о человеке, давно пристрастившемся к мясу?

Однажды я не удержался и поджарил себе на ужин лягушку, в другой раз — змею. Для русского человека это дико, но у многих народов такая пища принята. И то, и другое оказалось вполне съедобным. Но не лежала у меня душа убивать зверей. Решил: не стоит, грех это. И стал добывать пищу с помощью диких птиц и зверей.

Захотелось, скажем, мне рыбы отведать — иду к колонии серых цапель. Эти птицы не на земле, а на деревьях селятся неподалеку от реки или озера. Цапли — рыболовы. Когда родители подлетают к гнезду с добычей, птенцы такой бой за корм учиняют, что рыбешка из родительского клюва часто выскальзывает. А я тут как тут, подбираю чужой улов. Причем ни у кого его не отбираю, ведь птицы за ним на землю никогда не спускаются.

Пользовался я остатками трапезы и со стола других птиц — беркута, орлана-белохвоста, скопы, ястреба и даже черного ворона.

Но основной пищей для меня оставались травы, ягоды, грибы, коре-



нья. Думаю, что примерно так и питались наши предки: изредка животной пищей, чаще — растительной.

Чем больше я путешествовал, тем яснее понимал: самое ценное, незаменимое для человека сосредоточено в его родных местах. Там, где он родился и вырос. Теперь брожу по земле, на которой каждая травинка, каждый кустик мне знакомы. Ими и лечусь.

Как только сойдет снег, хожу по нагретым солнцем косогорам, разыскиваю первые ростки крапивы, сныти, хвоща, папоротника, кипрея, лебеды, подорожника... Отведаю салата из первой травки — силы прибывают. Полакомлюсь цветами первоцвета, медуницы или сурепки — запасусь витаминами. Брожу по лесу с лопаткой. Накапаю корней лопуха, одуванчика, цикория, пырея — вот тебе и пища, и лекарство. С начала цветения и до самых заморозков собираю лекарственные растения. Потом всю зиму пью целебные сборы и других угощаю.

А летом, разгуливая по лесам, набираюсь силы от деревьев.

Одни деревья подпитывают организм энергией, другие, наоборот, вытягивают ее, берут на себя.

Дуб, например, не только заряжает бодростью, но и придает ясность мысли. Люди давно подметили, что легче думается, когда постоишь возле дуба. После "подзарядки" у дуба человек и на ногу легок, и усталость его не берет.

К сосне же следует относиться осторожно. Это мощный генератор энергии. Если сердце плохо работает или голова побаливает — лучше воздержаться от прогулки в сосновом бору.

А вот акация — прекрасный донор. Ее энергия полезна всем, осо-

бенно женщинам. Она приносит свежесть, бодрость, легкость.

Клены благожелательны к человеку, особенно когда они растут в рядовой посадке, образуя единое мощное биополе. Вот почему так полезно ходить по кленовой аллее.

Береза — дерево особое, благотворно воздействует лишь на тех, кто ее любит, верит в ее целебные свойства.

Рябина — удивительный лекарь, она на всех воздействует положительно, однако ее биоэнергетические способности слабее, чем у других деревьев.

Насколько то или иное дерево богато энергией, определить нетрудно. Если метров с двух постепенно приближаться к нему с раскрытой ладонью, то уже с метрового расстояния ладонь улавливает тепло и легкое покалывание. Достаточно от двух до десяти минут "пообщаться" с подпитывающим деревом-донором — и силы прибывают. И надо-то всего прикоснуться к дереву спиной и ладонями.

Бывает, однако, что организм страдает от избытка энергии. Тут уж следует обратиться за помощью к отсасывающим деревьям: осине, тополю, елке, черемухе.

Осине в этом ряду отводится особая роль. В деревнях раньше, как одолеет головная боль — осиновые ветки или чурбан клали под голову, а если ноги ломит — их на тот же чурбан или осиновое полено укладывали. Помогая человеку, осина губит многие микробы. Поэтому, чтобы квашеная капуста лучше сохранялась, не теряла вкуса, опускали в бочку для квашения осиновую чурку. Осину избегают древоточцы и другие вредители. В старину купола церквей покрывали жи-



пиш, колодозные срубы и погреба мастерили из осины.

Елка — тоже отменный лекарь. Жидкая еловая смола — верное средство для скорого заживления ран. Можно и затвердевшую смолу растопить со свиным жиром и наложить на рану.

Если же в кипящую воду добавить ложку-другую растопленной смолы, получается снадобье, исцеляющее простудные хвори. Полезен и отвар из хвои. Достаточно прокипятить еловые лапки пять-десять минут, дать настояться — и через час уже можно отведать хвойный напиток, прибавляющий сил, подпитывающий витаминами, очищающий кровь. При небольшой концентрации его можно пить по кружке. Если же настой крепкий — достаточно десяти чайных ложек в день.

Хвойный отвар поможет избавиться от сыпи и крапивницы. Правда, тут уж хвою следует кипятить подольше — около часа. Остывшим раствором по несколько раз в день натирают пораженные участки тела. Очень полезны и хвойные ванны!

Туя стоит особняком от остальных деревьев. Вечнозеленая красавица богата эфирным маслом, туювой кислотой, дубильными и другими целебными веществами. Народные лекари издавна используют сок и настои свежих листьев и побегов туи для сведения бородавок и иных образований на коже. Помогут настой и настойка туи при артритах, артрозах, остеохондрозе, желчно-каменной болезни, цистите. Лечат ими и хронический простатит, и аденому предстательной железы.

Расскажу, как готовить туювые снадобья.

Столовую ложку свежих листьев туи настаивают в стакане кипятка. Выпивают в три приема за полчаса до еды. Можно полторы-две ложки отвара в 1/2 литра воды или поместить в термос и залить крутым кипятком. Я же отдаю предпочтение менее концентрированному настою. Две ложки



Фото Владимира Семина

листьев настаиваю в литровом термосе и пью вместо чая. Для вкуса иногда добавляю мед или варенье.

Спиртовую настойку готовят из расчета 1:10 (1 часть листьев на 10 частей спирта). Принимают по 12-15 капель три-четыре раза в день. Сгодится это средство и для наружного применения.

Неполезных человеку деревьев я не встречал. Советую каждому отыскать свое дерево — то, рядом с которым становится легко, которое помогает преодолевать хвори.



# Поможем друг другу

На эти письма читатели ждут ответа. Просим всех, кто мог бы помочь им, написать в редакцию. Мы с удовольствием опубликуем ваши советы. Они будут полезны многим.

✍ "Мне 52 года. Часто по утрам я испытываю сильное головокружение и слабость. В течение дня состояние улучшается. Но наутро все повторяется. Может быть, кто-нибудь поможет мне советом? Буду благодарна".

Заливайко Г.Н.

✍ "Буду признателен тем, кто напишет, как избавиться от потливости ног. Я испробовал много способов, но до конца вылечиться не смог".

Гусев А.С.

✍ "Нам с подругой по 17 лет. И у нее, и у меня на лице угри. Стыдно выйти на улицу. Пожалуйста, напишите на адрес редакции, что нам делать. Будем очень благодарны".

Людмила и Ольга

✍ "Прошу совета у тех, кто знает средства от икоты и отрыжки. Они бывают у меня практически после каждого приема пищи. Ощущение не из приятных. Надеюсь на вашу помощь".

Васильев В.А.

✍ "Мне 56 лет, на пенсии. Недавно на руках стали появляться коричневые пигментные пятна. Хотелось бы от этого избавиться. Может быть, кто-нибудь знает, как это сделать. Буду благодарна за совет".

Семенова А.С.

✍ "Моей маме 70 лет. Пять лет назад у нее на носу был обнаружен подкожный клещ. Считается, что причиной заболевания послужили старые пуховые подушки. Нос у нее всегда красный, распухший, на нем время от времени появляются гнойники. Очень прошу тех, кто сталкивался с такой напастью, помочь нам советом".

Голдобина Л.В.



## Советы читателей

### Частые судороги

Если у вас часто бывают судороги, попробуйте утром и вечером смазывать ступни соком свежего лимона. Ходить и надевать обувь не надо до тех пор, пока лимонный сок не высохнет. Такие процедуры делайте в течение двух недель.

Помогают при судорогах и натуральные (из коры дерева) пробки винных бутылок. Нанизанные на нитку пробки обвяжите вокруг ноги или руки которые сводит судорогой.

Клара Смирнова, Тверь

### Судорога в воде

Если у вас в воде свело судорогой икроножную мышцу, постарайтесь не паниковать. Глубоко вдохните, наберите побольше воздуха в легкие, чтобы подольше держаться на воде, затем подтяните колено к груди и, крепко взявшись рукой за пальцы ноги, резко потяните их на себя. Держите ногу в этом положении как можно дольше. Потом надо опять глубоко вдохнуть и сильно размять сведенную судорогой мышцу. Только после того как судорога исчезнет, можно плыть к берегу. Движения должны быть плавными и мягкими, чтобы судорога не повторилась.

Виктор Мышкин, бывший спортсмен,  
г.Москва

### Травы при цистите

Этой весной я никак не могла избавиться от цистита. Воспаление мочевого пузыря оказалось таким упорным, что медикаменты не помогали. Увеличивать дозы антибиотиков я опасалась, поэтому решила поискать в книгах рецепты лечения травами. Их оказалось немало. Я выбрала наименее сложные. Предлагаю читателям, у которых возникла такая же проблема, воспользоваться моим опытом.

- ♦ 20 г травы мяты залить 1,5 л кипятка, кипятить 5-10 минут, остудить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день в течение месяца.

- ♦ 1 ст. ложку травы укропа вместе с семенами залить 1,5 стаканами кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- ♦ Смешать по 20 г липовых цветов, измельченной коры дуба и листьев толокнянки. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 30 минут и процедить. Принимать по 1 стакану теплого отвара по вечерам.

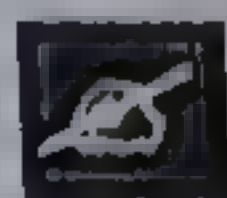
- ♦ 20 г измельченных листьев тысячелистника залить стаканом воды комнатной температуры, поставить на огонь, кипятить на слабом огне 5-10 минут, настоять 30 минут и процедить. Принимать при воспалении мочевого пузыря по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после еды.

Татьяна Симакова, Москва





Рубрику ведет терапевт Евгения Шамаева



"Мне 75 лет. Нодавно я заметила, что мочи у меня стала окрашиваться в красный цвет. От чего может появиться кровь в моче, и что мне следует предпринять?"

М.А.Высотина, г.Зеленогорск

Красный цвет мочи может придавать не только кровь. Свекла и некоторые лекарственные средства тоже окрашивают ее в красный цвет. Только анализ мочи может показать, есть в ней кровь или нет.

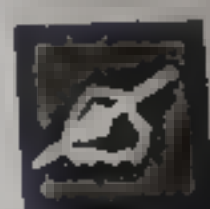
Чаще всего появление крови связано с нарушением работы почек. Почечные фильтры — это сложная система очистки организма. Через одни в мочу проходят продукты обмена, через другие почка забирает из мочи все ценное, что просочилось сквозь тончайшие фильтры (глюкозу, аминокислоты, нужные соли). Кровь состоит из очень крупных клеток, которые не проходят сквозь почечные фильтры, как горох не проскакивает сквозь сито для муки, если сито, конечно, не порвано. Воспаление почки или ее интоксикация нарушают работу фильтров. И тогда в моче может появиться кровь.

Но не только нарушения деятельности почек могут стать причиной появления крови в моче. Оно может быть связано с повреждением мочевыводящих путей сдвинувшимся камнем при мочекаменной болезни или травмой. Такие состояния обыч-



но сопровождаются односторонними, резкими, очень сильными болями в поясничной области — почечной коликой. Кровь может появиться и из-за повреждения мочеточника, заболевания мочевого пузыря и мочеиспускательного канала. Исследовать надо и свертывающую систему крови.

В любом случае оставлять без внимания появление крови в моче нельзя. Посоветуйтесь с урологом и следуйте его рекомендациям.



*“Наша семья переболела опоясывающим лишаем, хотя никаких контактов с больными лишаем у нас не было. Объясните, пожалуйста, в чем причины этой загадочной болезни и как уберечься от нее в дальнейшем”.*

Соболевы, Москва

Возбудитель опоясывающего лишая (или опоясывающего герпеса) — вирус ветряной оспы. Если заражение им произошло в детстве, ребенок заболевает ветрянкой. Заболевание проходит, а вирус в организме остается. Предполагается, что он затаивается в спинальных ганглиях (скоплениях нервных клеток) и может прожить там всю жизнь, ничем не беспокоя “хозяина”. При нормальном иммунитете антитела нейтрализуют вирус. Но если по каким-то причинам иммунитет снижается, вирус поднимает голову. Поражение спинальных ганглиев проявляется болью и кожными высыпаниями. На туловище нервы идут горизонтально. В половине случаев именно вдоль нервов и появляются высыпания.

Заболевание сопровождается высокой температурой, слабостью, головной болью. Может быть тошнота и рвота. Внезапно, приступообразно, по ходу нерва появляются отечные красные пятна. Через несколько часов на их месте образуются пузырьки с прозрачным содержимым. Спустя несколько дней их оболочка сморщивается и превращается в желтоватые корочки. Затем образуются новые пятна, которые постепенно сливаются в сплошную ленту, как бы опоясывая туловище. Поэтому заболевание и называют опоясывающим лишаем, хотя к грибковым лишаям оно никакого отношения не имеет. Иногда процесс тянется 4-5 недель. Повторные заболевания крайне редки.

В лечении используют обезболивающие и противоаллергические препараты, транквилизаторы. Одновременно делают инъекции витаминов группы В. Снять боль помогают иглорефлексотерапия и физиотерапия (диадинамические токи, ультразвук). Смазывание корочек зеленкой скорее обычай, чем необходимость. Чтобы предупредить бактериальное заражение, достаточно содержать кожу в чистоте и не сковыривать корочки.

Чтобы инфекция не распространялась, больных надо изолировать, особенно от детей. Контактировавших с больными подвергают карантину на 21 день.

Поскольку герпетическая инфекция связана со снижением иммунитета, желательна консультация у иммунолога.



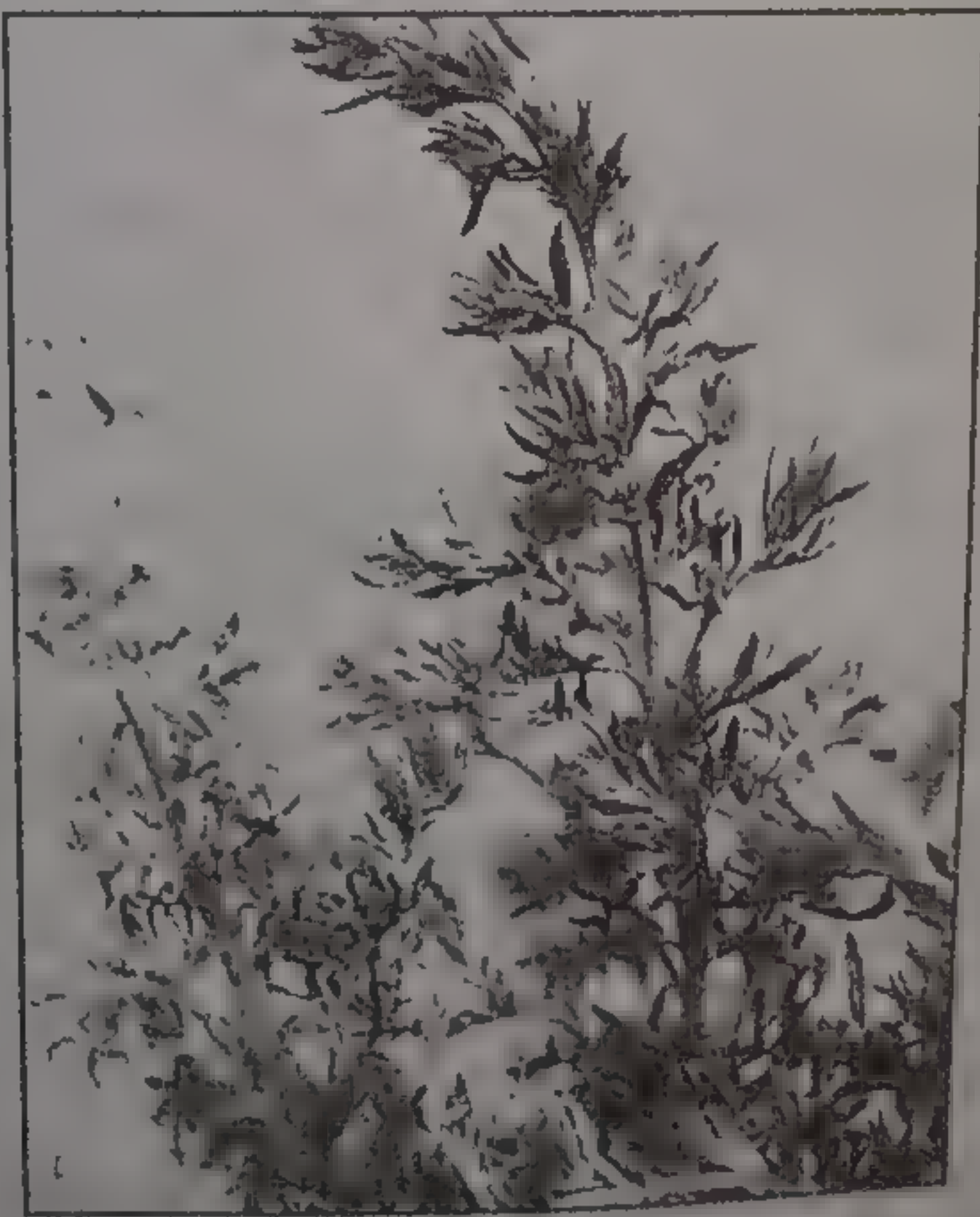
Борис Мануйлов,  
доктор биологических наук, профессор

ФИТО-  
ТЕРАПИЯ

## ПОЛЫННОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Оказывается, если жевать один небольшой листик всем известной полыни, можно улучшить плохое самочувствие, связанное с тяжестью в желудке или тошнотой, и значительно повысить аппетит. Это растение лечит самые распространенные заболевания — простуду, головную боль, грипп, бронхит, а также артриты и артрозы, радикулиты и люмбаго, помогает наладить работу желудка, кишечника, печени, незаменимо как витаминное и общеукрепляющее средство

Это растение издавна используется как лечебное. Еще Авиценна применял полынное эфирное масло для проведения лечебных процедур, насыщая воздух "необходимыми для жизни испарениями". Полынь упоминается в "Домострое", своде житейских правил и наставлений XVI в., как целебная приправа, которая до-



бавлялась в квасы, сбитни и вина при простуде и чихотке. Ее настоем лечили ломоту в костях и пояснице, полынные чаи использовали для выведения глистов. Полынью окуривали избы во время эпидемий чумы и холеры, стелили ее на пол для обеззараживания возду-

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ — ТРАВЯНИСТОЕ РАСТЕНИЕ СЕРЕБРИСТОГО ЦВЕТА. В МЕДИЦИНЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ЛИСТЬЯ (СОБИРАЮТ ДО ИЛИ В НАЧАЛЕ ЦВЕТЕНИЯ) И ЦВЕТОНОСНЫЕ ВЕРХУШКИ (СБОР — ВО ВРЕМЯ ЦВЕТЕНИЯ)

ха в помещениях.

Немецкий врач Себастьян Кнейпп писал в одной из работ о полыни: "Это наиболее известное средство против желудочных болезней. Настой или порошок из сухих листьев полыни действует благотворно на пищеварение, стимулирует выделение желудочного

сока, устраняет газы и вздутие живота. Те же, кто страдает болезнями печени, должны употреблять порошок полыни в пищу, как перец или соль. Настой полыни очень полезен в качестве глазных примочек".

Современные ученые продолжают иссле-



довать лечебные свойства полыни. Специалисты Крымского НИИ физических методов лечения и медицинской климатологии имени И.Сеченова научно подтвердили, что эфирное масло полыни, испаряясь, насыщает воздух витаминоподобными веществами, вдыхание которых защищает от многих заболеваний.

Эфирное масло полыни укрепляет иммунитет, гармонизирует работу нервной системы, оказывает противовоспалительное, противоаллергическое, антивирусное действие, очищает воздух от микроорганизмов, чему в значительной степени способствуют содержащиеся в эфирных маслах карбональные соединения и альдегиды.

При неврозах, бессоннице, беспричинном беспокойстве проведите десятидневный курс ароматических полынных ванн. 150 г свежих или 100 г высушенных листьев полыни заварите литром кипятка, плотно закройте в посуде на полчаса, затем отфильтруйте и налейте в ванну с температурой воды 34-36 градусов. Принимать ванну следует полусидя, не погружая в воду область сердца, приоткрыв дверь в ванную комнату, в течение 12-15 минут через день. Такие же ванны (в воду можно добавить 5-6 капель готового эфирного масла) полезны при целлюлите и ожирении. Эта процедура нормализует процесс расщепления и выведения лишних жиров.

Для лечения неврозов и нарушений сна можно сделать специальные лечебные подушечки. Наполните их двумя частями высушенных листьев полыни, одной частью травы мяты и одной частью листьев хмеля. По другому рецепту надо смешать одну часть листьев полыни, одну часть травы чабреца и две

части шишек хмеля. Нежный и приятный, слегка горьковатый аромат, исходящий от подушки, быстро погрузит вас в крепкий спокойный сон. Это проверено моим личным и врачебным опытом. Пациенты рассказывают, что забывают о бессоннице, крепко засыпают даже днем и видят хорошие и счастливые сны.

При сильной головной боли поможет эфирное масло полыни. Возьмите небольшой темный флакон, заполните его водой и капните две капли полынного масла. Флакон закройте и тщательно взболтайте. При первых приступах боли встряхните его, нанесите немного душистой воды на салфетку, вату или бинт и тщательно, с нажимом, протрите виски и лоб, помассируйте всю шею от затылка до верхней части спины. Можно развести в небольшом количестве воды, например в стакане, 4 капли полынного и 4 капли лавандового эфирного масла и оставить в комнате. Аромат полыни и лаванды также хорошо снимает головную боль.

Для улучшения функции дыхания при бронхиальной астме, хроническом бронхите, затяжном кашле в качестве противомикробного и противовоспалительного средства рекомендую носить на груди керамический сосуд (ароматницу) с двумя каплями эфирного масла полыни.

Сок полыни, смешанный с пчелиным медом, по моим наблюдениям, устраняет ощущение тяжести в голове, часто испытываемое пожилыми людьми, способствует повышению слуха.

Он же помогает и при гепатитах.

Настой из листьев полыни полезен при болезнях печени, мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта. Столовую ложку сухих листьев заваривают двумя стакана-



ми кипятка, настаивают, процеживают и принимают по столовой ложке 3 раза в сутки. Для лечения этих же заболеваний, а также для выведения камней из мочевого пузыря готовят сироп из полыни. 100 г листьев полыни замачивают на сутки в литре воды, затем доводят до кипения, немного проваривают на слабом огне и добавляют 400 г сахарного песка. Содержимое томят на медленном огне под крышкой до загустения. Полынный сироп принимают по одной столовой ложке 2-3 раза в день.

Горькая полынь — самое эффективное лекарство для улучшения аппетита, которое можно предложить ослабленным больным, людям после операции или тем, кому необходимо набрать вес. Вот несколько простых фитосборов, возбуждающих аппетит:

- ♦ листья полыни смешиваются в равных частях с травой вахты трехлистной;

- ♦ листья полыни смешиваются в равных частях с травой тысячелистника и измельченными корнями одуванчика;

- ♦ листья полыни смешиваются в равных частях с измельченными корнями аира и травой вахты трехлистной.

Столовую ложку любого сбора залить стаканом кипящей воды, варить 5 минут на медленном огне, процедить и принимать по столовой ложке за 20 минут до приема пищи.



Личный опыт показывает, что значительно улучшить аппетит помогает полынный чай с медом. Чайную ложку полыни заваривают стаканом кипятка, настаивают 15 минут, процеживают и добавляют чайную ложку меда. Принимают по одной пятой стакана 3 раза в день до еды.

Улучшить работу органов пищеварения помогает полынный чай с лимоном. Чайную ложку листьев полыни заварить 2 стаканами кипятка, настоять, профильтровать и добавить 10-12 капель сока лимона. Пить по четверти стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

При первых признаках простуды, першении в горле и начинающемся кашле разведите в стакане теплой воды 1-2 капли эфирного масла или сделайте настой из чайной ложки измельченной полыни на стакан кипятка. Полощите горло этим средством не менее пяти раз в день. Хорошо также делать ингаляции — дышать парами заваренной свежей или сухой полыни.

В период приближающихся осенних простуд, чтобы защитить себя от инфекционных заболеваний, "входными воротами" для которых является нос, букет из полыни в доме защитит вас. Поэтому, возвращаясь с дачи или с прогулки в лесу, нарвите букетик лесных цветов и прибавьте к ним несколько веточек полыни. Пусть в вашем доме летом и осенью постоянно находится полынь.



Владимир Филиппов,  
физик, преподаватель

БИО-  
РЕЗОНАНС

# 42 колебания в минуту



“Умеренно и своевременно занимающийся упражнениями не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни”. Так считал Авиценна, выдающийся врачеватель средневековья.

Но какой двигательный режим наиболее полезен для организма? Как оп-



ределить ту норму движения, которая обеспечивала бы оптимальный уровень здоровья?

Задавшись этими вопросами, я попытался разработать наиболее полное физико-математическое описание оптимального физиологического движения. Провел сравнительный анализ известных видов односторонних и односторонних двигательных систем. Рассчитал амплитуду, частоту и другие параметры выполняемых в них движений. Расчеты оптимальной нагрузки на все суставы тщательно проверял во время практических занятий, одновременно отбирая такие движения, при которых происходит синхронизация работы всех систем организма. Результатом многолетних исследований стало создание оптимальной системы движений в ритме собственной биорезонансной частоты человека, которую я назвал биотренингом "Маятник".

В процессах развития живых организмов на Земле и формирования их генетического аппарата важную роль, несомненно, играли сила тяжести (гравитация) и связанный с нею геофизический ритм. Расчеты показывают, что синхронное воздействие естественных геофизических ритмов послужило благоприятным условием для формирования собственных биоритмов человека. Этому есть фактическое подтверждение: например, известно, что диапазон частот электромагнитного излучения головного мозга совпадает с диапазоном частот геофизических колебаний, то есть с теми колебаниями, которые существовали в природе задолго до появления человека.

Наибольший интерес для исследователей представляют биоритмы головного мозга, которые связываются с информационными процессами в организме человека. Многие ученые, в частности, считают, что резервные возможности организма полнее всего раскрываются, когда головной мозг находится в состоянии так называемого альфа-ритма. При этом синхронизируется работа левого и правого полушарий. Соответственно, активизируется логическое и интуитивное мышление, нормализуется работа всех систем ор-

ганизма, растет его устойчивость к негативным факторам.

Входить в альфа-состояние помогают различные релаксационные методики. К примеру, недавно в печати сообщалось, что новосибирские медики начали лечить наркотическую зависимость, погружая пациентов в альфа-ритм с помощью специально разработанной компьютерной методики. Я же использую для вхождения в это состояние особые волновые движения.

Почему движения и почему именно волновые? Попробую объяснить.

О том, что через мышечное движение естественным образом можно воздействовать на мозговую деятельность, писал еще наш великий физиолог И.М. Сеченов: "Все бесконечное многообразие проявления мозговой деятельности можно свести к одному действию — мышечному движению".

Несмотря на то что это утверждение давно признано, никто не задался целью обосновать параметры таких движений, которые поддерживали бы оптимальное состояние работы мозга, а через его центры управления — и всех систем организма. Я решил сосредоточиться на этой проблеме.



Первый вывод, который я сделал в ходе своих наблюдений за различными системами движений, — это то, что решающее значение для поддержания оптимального биоритма головного мозга имеют не сверхнагрузки, а естественные движения. По этой причине ходьба, например, полезнее для человека, чем бег или, скажем, прыжки. Кстати, еще Аристотель предписывал своим ученикам для активизации мышления подолгу ходить. Последователей его учения даже стали называть “перипатетики” — “гуляющие”. Впрочем, не обязательно опираться на столь древние примеры. Японские ученые вывели физиологическую норму движения — 10 тысяч шагов в день. А наши кардиологи пришли к выводу, что восстановление сердечной мышцы после инфаркта происходит гораздо быстрее, если человек придерживается режима умеренной ходьбы.

Дальнейший мой анализ показал, что не всякая ходьба может поддерживать биоритмы. Таким благотворным воздействием обладает лишь та ходьба, которая входит в резонанс с собственной частотой организма, то есть имеет колебательный, волновой характер. Самые оптимальные движения, по сути, сводятся к симметричному вращению двенадцати основных суставов ног и рук в режиме последовательного чередования напряжения и расслабления.

Какими же должны быть их нормативные параметры? Ведь, скажем, поднимаясь на пятый этаж, человек всегда выполняет одни и те же движения и одну и ту же механическую работу. Но разве можно сравнить энергозатраты организма при спокойном подъеме по лестнице и

при перескакивании через несколько ступенек? Это совершенно разные физиологические нагрузки. Почему-то это не принимается во внимание. Обычно анализируется только количественная сторона нагрузок и упускается основная — качественная. Однако по физическим законам из общих затрат организма на непосредственное движение идет лишь минимальная часть энергии, механическая; а на обеспечение внутренних процессов расходуется максимальная часть энергии. В древности на Востоке эту внутреннюю энергию называли “праной” или “ци” и считали, что именно она нормализует внутренние процессы, обеспечивает здоровье и долголетие и раскрывает уникальные способности человека.

То, о чем интуитивно догадывались древние, подтверждено современной наукой. Чтобы показать разницу между внешней и внутренней энергией, обращусь к простому примеру. Если взять два яйца — сырое и вареное, положить их на стол и закрутить оба с одинаковой скоростью, то сырое перестанет вращаться значительно раньше. С точки зрения физики это означает, что часть энергии, сообщенной сырому (живому) яйцу, расходуется на внутренние процессы, а оставшаяся переходит в механическую, или внешнюю, энергию вращения. В случае с вареным яйцом вся сообщенная ему энергия переходит во внешнюю, что и увеличивает время его вращения.

Я глубоко убежден: войти в состояние альфа-ритма можно лишь тогда, когда есть оптимальное соотношение между внешней и внутренней энергией (“ян” и “инь” по терминологии Древнего Востока). Это соотношение по моим расче-



там составляют 25 и 75 процентов.

Свои расчеты я проводил, исходя из законов термодинамики. Водь всякое движение — это физический процесс, преодолимый параметрами частоты и амплитуды для всех суставов, участвующих в движении. А через частоту и амплитуду можно рассчитать и параметры энергии, в том числе ее двух составляющих частей. Сделав такие расчеты, я нашел величину, которая определяет оптимальный ритм движений, обеспечивающих течение информационных процессов в организме, активную работу мозга, его вхождение в альфа-состояние. Это 7 колебаний за 10 секунд (42 колебания в минуту), включая моменты напряжения и расслабления. В таком ритме рекомендуется выполнять движения, в частности, в древнекитайской оздоровительной системе "цигун", которая направлена на накопление и поддержание большого "энергетического потенциала" организма.

Частота 42 колебания в минуту вводит в резонанс все психофизиологические системы организма, побуждая их работать с наибольшей эффективностью, как музыкальный камертон настраивает все инструменты большого оркестра, обеспечивая их слаженное и гармоничное звучание. Эта величина совпадает с частотой, с которой бьется сердце хорошо тренированного спортсмена.

Ученые провели интересный эксперимент: по генно-инженерной технологии вырастили живую сердечную мышцу и обнаружили, что она сокращается с той же частотой — 42 раза в минуту! Можно добавить, что это число связано с геофизической частотой колебаний боль-

ших водных акваторий на планете — океанов и морей. Не потому ли нам так приятно находиться на берегу моря, что мы входим в благотворный резонанс с колебаниями волн, ощущаем влияние того геофизического фактора, который когда-то обусловил развитие живого организма?

К сожалению, мы совершаем очень мало оптимальных колебательных движений и потому выпадаем из природного ритма. Или спешим, стремясь жить в ускоренном ритме, или предпочитаем посидеть и полежать, то есть пребываем в состоянии гиподинамии. В связи с этим хочу обратить внимание на такое понятие, как десинхронизация, которое стали употреблять для характеристики реакции организма на изменение суточного ритма при дальних авиаперелетах или космических полетах. Она проявляется сонливостью, усталостью, обострением хронических заболеваний. Но если длительные перелеты мы совершаем редко, то десинхронизацию, связанную с нарушением природного ритма движения, испытываем постоянно! Было бы странно, если бы в таких условиях нас не настигали болезни.

На преодоление десинхронизации и связанных с ней заболеваний, а также на активизацию всех физиологических и мыслительных процессов и направлен предлагаемый мною биотренинг "Маятник". Как мелкие чаинки вовлекаются в круговой поток при помешивании воды в стакане, так и каждая клеточка организма под действием инерционных сил по законам физики будет вовлечена в движение, созвучное естественному биоритму. По мере овладения движением



"маятник" человек сможет постепенно войти в резонанс с самой оптимальной для него частотой — 42 колебания в минуту. Отличие разработанного мною биотренинга от других методик состоит в том, что этот комплекс универсален: он включает движения, воздействующие на все системы организма.

Движение "маятник" — сложно-координированное и комплексное, поэтому осваивать его надо по этапам, в наиболее удобном для каждого ритме. Обычно начинающим я рекомендую выполнять 1 движение в секунду (или 60 движений в минуту), что соответствует среднестатистической норме сердечных сокращений. Кроме того, такой ритм легко контролировать по секундной стрелке часов.

Система биотренинга включает три комплекса возрастающей степени сложности: общеразвивающий мини-комплекс, "маятник" в перемещении и игровой спарринг. Все они не требуют никакого оборудования и специального помещения и могут выполняться в любое время и в любом месте. Опишу технику начального, общеразвивающего, мини-комплекса.

Все упражнения выполняются из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч. По мере освоения комплекса надо ставить их на ту ширину, которая будет обеспечивать наиболее оптимальную для вас амплитуду движения.

1. Переносите вес тела с одной ноги на другую в начальном ритме 1 покачивание в секунду.

При таком виде движения возникает инерционная сила, которая наилучшим образом воздействует на все физиологические системы организма и синхронизирует их рабо-

ту. В частности, "периферический насос" — ритмично работающие мышцы — своим действием хорошо помогают сердечно-сосудистой системе.

2. Покачивания из стороны в сторону несколько усложняются: они дополняются поворотами корпуса влево и вправо (под углом не менее 45 градусов). При переносе веса тела на правую ногу разворачивайтесь вправо, при переносе на левую — разворачивайтесь влево. Освоив эти движения, начинайте отрабатывать другой вариант: при переносе веса тела вправо разворачивайтесь влево, и наоборот.

Это упражнение оказывает мягкое воздействие на позвоночник, устраняет неправильные двигательные стереотипы и формирует красивую осанку. Оно входит практически во все комплексы лечебной и профилактической гимнастики.

3. Движения усложняются за счет подключения кругообразных движений рук.

Полусогнутые руки поднимите до уровня плеч так, чтобы ладони находились перед глазами примерно на расстоянии полуметра.

Кисти рук в заданном ритме описывают в вертикальной плоскости круги диаметром 0,5-0,7 м. Последовательно выполняйте 8 комбинаций движений руками — каждую по 4 раза: а) две руки описывают круги по часовой стрелке; б) две руки движутся против часовой стрелки; в) правая рука движется по часовой стрелке, а левая — против; г) левая рука движется по часовой стрелке, правая — против.

Следующие 4 комбинации — более сложные: все движения выполняются в той же последовательности, но вторая рука начинает движе-



ние, когда первая успевает описать полукруг, то есть с запаздыванием на 180 градусов. Например, правая рука начинает движение и уже находится вверху, когда снизу начинает движение левая рука.

Завершив описанные движения руками в вертикальной плоскости, опустите кисти и повторите все 8 комбинаций в горизонтальной плоскости.

Сложнокоординированные симметричные движения рук, корпуса и ног активизируют мозговую деятельность левого и правого полушарий, что развивает логическое и интуитивное мышление.

4. Все движения рук сопровождаются движением глаз. Когда руки, совершающие движения в горизонтальной плоскости, идут вправо, взгляд направляется на правую кисть, при движении рук влево — на левую.

Это упражнение помогает нормализовать работу нервно-мышечной системы, зрительного аппарата. При его регулярном выполнении улучшается зрение.

5. Движения совмещаются с размеренным дыханием. Дыхание ровное, неглубокое. На 8 покачиваний делаете вдох, на 8 — выдох. Но можно уже на стадии обучения делать вдох на 6 колебаний или на 4. При освоении комплекса дыхание у вас будет устанавливаться автоматически.

Нормализуется работа дыхательной системы, обмен веществ сдвигается в сторону восстановительных биохимических реакций и процессов.

При правильном выполнении всех упражнений мини-комплекса автоматически устраняются нервно-мышечные напряжения, зажато-

сти. Возникает субъективное ощущение легкости, "полета". Внешне это проявляется в плавных и красивых согласованных движениях всего тела.

По моему опыту для освоения общеразвивающего мини-комплекса достаточно тренироваться в среднем по 15-20 минут 2-3 раза в неделю в течение месяца.

Когда вы научитесь выполнять упражнения автоматически, их рекомендуется делать ежедневно утром и вечером по 3-5 минут. Утром — для настройки на плодотворный рабочий день, вечером — для снятия напряжения нервно-мышечной системы. Помогают они и при больших нервных нагрузках или стрессах. Этот комплекс полезен летчикам, водителям, спортсменам. Исходя из своего педагогического опыта могу сказать, что движения "маятник" прекрасно помогают студентам сосредоточиться перед экзаменами, улучшить восприятие учебного материала.

Очень важно, что после приобретения устойчивых навыков эффекта можно достичь, занимаясь в "идеомоторном режиме", то есть не выполняя движения непосредственно, а лишь создавая их мыслеобразы. Это очень удобно, потому что позволяет заниматься в любое время и в любом месте.

Я много лет применяю эту методику в оздоровительном центре и на практике убедился в ее эффективности. Биотренинг "Маятник" помогает не только нормализовать физиологические функции организма и повысить его устойчивость к неблагоприятным факторам, но и значительно активизировать мышление и уравновесить нервно-психическую деятельность.



Роберт Барбьери,  
США

СЕМЬЯ

# 7 шагов к здоровой беременности



Более шести миллионов американок, решивших родить ребенка, не могут забеременеть в течение года после замужества. В большинст-

ве случаев у них не обнаруживается никаких физических причин, которые могли бы затруднить наступление беременности. Как считают вра-



чи, им надо просто изменить образ жизни, пройдя семь шагов к здоровой беременности.

Шаг первый. Занимайтесь спортом, но не переусердствуйте. Активные движения улучшают все функции организма, в том числе и способность к деторождению. Но слишком интенсивные или продолжительные физические нагрузки приводят к колебанию уровня половых гормонов. А это, в свою очередь, может ослабить и даже прекратить овуляцию (выход зрелой яйцеклетки из яичника в брюшную полость). Сколько же рекомендуется заниматься спортом женщине в тот период, когда она ждет наступления беременности? Аэробным упражнениям (бегу трусцой, ходьбе, плаванию, езде на велосипеде и т.п.) можно отводить не более семи часов в неделю. Полезны йога и легкие прогулки (не более 3 км). Если в это время возникают какие-либо проблемы со здоровьем, от занятий лучше отказаться.

Шаг второй. Расслабляйтесь, чтобы снять стресс. Эмоциональный стресс неблагоприятно влияет на зачатие, поскольку приводит к значительному повышению уровня пролактина — гормона, регулирующего менструальный цикл. Избавиться от стресса помогают любые упражнения, приводящие к расслаблению. Особенно эффективны занятия йогой. Это было установлено в исследовании, проведенном недавно в Центре женского здоровья (Бирмингем). Женщинам, испытывавшим затруднения с зачатием, предложили заниматься йогой. Более половины из них в течение года добились желанной цели.

Шаг третий. Остерегайтесь половых инфекций. Затруднить наступле-

ние беременности могут болезни, передаваемые половым путем (гонорея, хламидиоз и другие). У женщин начало таких заболеваний часто проходит бессимптомно, не вызывая повода обратиться к врачу. Но если не лечиться, то могут развиваться серьезные осложнения — воспаление органов малого таза, образование спаек, нарушение функции маточных труб. Чтобы избежать таких проблем, надо не забывать о профилактике и регулярно посещать гинеколога.

Шаг четвертый. Откажитесь от курения. Большинство женщин знают, что курение опасно для здоровья будущего ребенка. Но не все осведомлены о том, что оно отрицательно влияет и на возможность зачатия. Между курением и снижением способности забеременеть существует прямая связь. Более того, на некурящих женщин, которым приходится часто дышать табачным дымом в прокуренном помещении (так называемое "пассивное курение"), это тоже распространяется.

Английские ученые, наблюдавшие 15000 женщин, установили, что не только у курящих женщин, но и у "пассивно курящих" наступление беременности задерживается на 6-12 месяцев. Табачный дым, по-видимому, нарушает развитие яйцеклетки и замедляет ее движение. Причины и механизм этого явления изучаются, однако сейчас уже известно, что курение снижает доставку кислорода и питательных веществ к яичникам, что замедляет созревание яйцеклетки. Кроме того, курение снижает уровень женского половых гормонов эстрогена в организме, затрудняя беременность.

Шаг пятый. Сохраняйте нормальный вес. Обычно такая рекомендация дается полным людям.



Однако не только ожирение, но и чрезмерная худоба нередко бывают препятствием для наступления беременности. Дело в том, что жировая ткань тесно связана с гормональной деятельностью организма. А гормоны — дирижеры зачатия и беременности.

Когда жировой ткани в организме женщины недостаточно, нарушается менструальный цикл. Более того, из-за худобы может наступить аменорея — прекращение менструаций (цикл восстанавливается при достижении нормального веса). Кроме того, у слишком худых женщин уровень половых гормонов снижается настолько, что яйцеклетка не способна достигнуть матки и оплодотвориться.

При избыточном весе детородная способность тоже ухудшается. По данным Американского общества репродуктивной медицины, ожирение сопровождается не только нарушением прохождения гормональных сигналов к яичникам, но и повышением уровня инсулина, что может привести к избыточному образованию мужского полового гормона тестостерона, тормозящего выход яйцеклетки из яичника.

Как определить, достаточно ли жировой ткани в организме? Можно воспользоваться привычной формулой "вес минус 100". Но это очень приблизительный подсчет. Допустимы расхождения и в ту, и в другую сторону. По подсчетам специалистов, оптимальный для зачатия вес может быть на 2-3 кг больше или на 10 кг меньше. При более значительных отступлениях от формулы надо принять меры к нормализации веса.

Если, скажем, женщина ростом 170 см весит 55 кг, то ей достаточно набрать пять килограммов, чтобы

значительно повысить шансы забеременеть. А если при том же росте она весит 75 кг, ей в этих же целях можно посоветовать расстаться с пятью килограммами.

Шаг шестой. Обходитесь без алкоголя. Алкоголь снижает способность к зачатию и плохо сказывается на течении беременности. Установлено, что у женщин, которые выпивают 10 рюмок вина в неделю, возможность зачать ребенка вдвое ниже, чем у выпивающих 5 рюмок. Поэтому, если вы планируете стать матерью, лучше исключите алкоголь совсем. Это значительно повысит ваши шансы не только забеременеть, но и выносить ребенка, и родить его здоровым.

Шаг седьмой. Не увлекайтесь кофе. В одном из европейских исследований, охватывавшем 3000 женщин, было установлено, что у тех, кто выпивал больше пяти чашек кофе в день, возникали серьезные проблемы с зачатием. Женщинам, которые стремятся забеременеть или уже забеременели, большинство врачей рекомендует ограничиться двумя чашками кофе в день. Для беременных это особенно важно, так как потребление 500 мг кофеина (что соответствует четырем чашкам кофе) может привести к самопроизвольному аборту на малых сроках беременности (до 13 недель). Надо учесть еще и то, что кофеин содержится не только в кофе, но и в чае, и в газированных напитках. Входит он и в состав некоторых лекарств. Поэтому, если вы хотите забеременеть или уже носите ребенка, следите за тем, сколько кофеина поступает в ваш организм и не допускайте "передозировки".

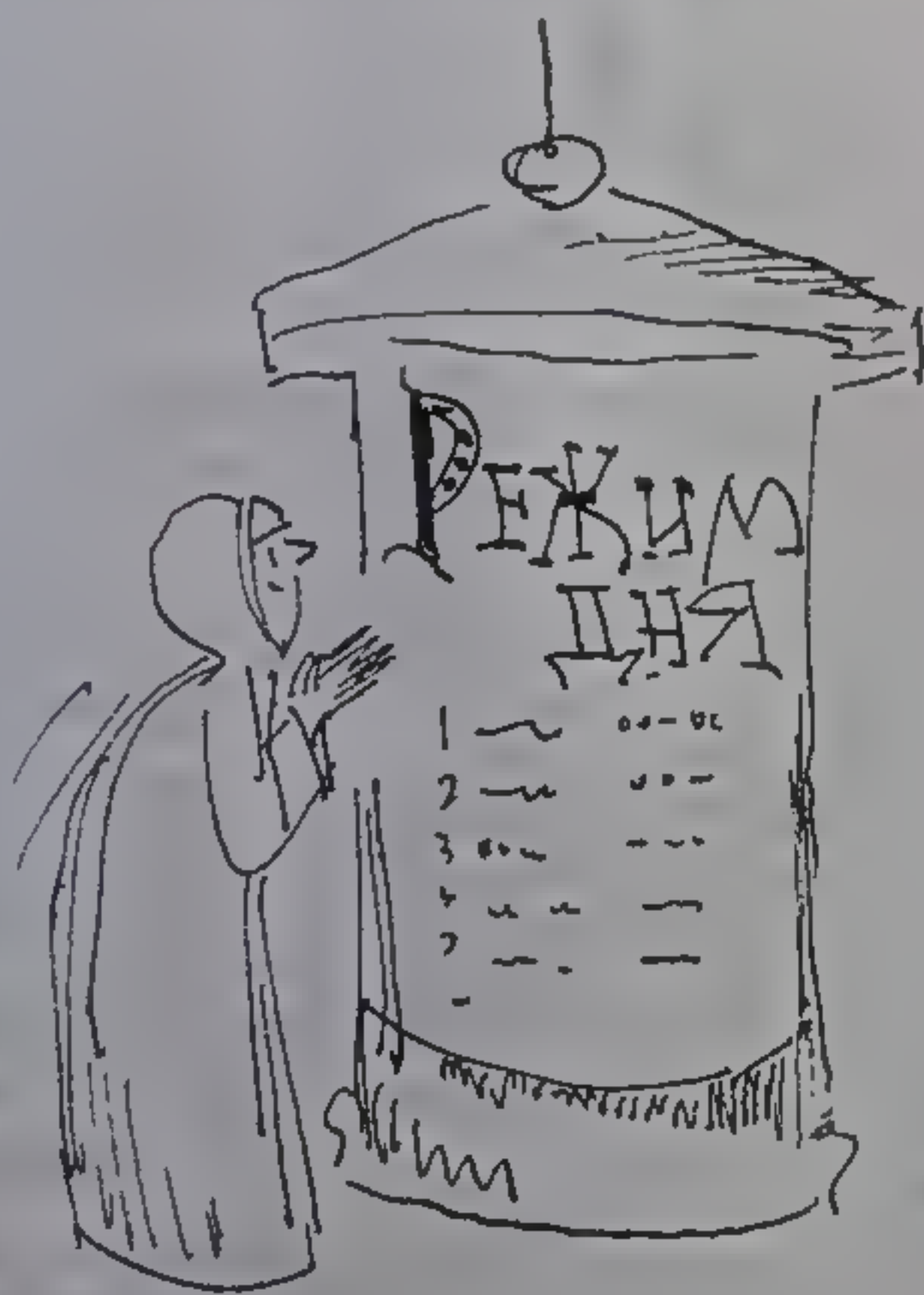
Перевод Бориса Бочарова



# Без подробностей

## Преимущества праведной жизни

Согласно статистике, священники живут дольше и обладают более крепким здоровьем, чем их паства. Так, среди монахов бенедиктинского ордена смертность почти в два раза ниже, чем среди людей, живущих по другую сторону монастырской стены...



Журнал "Религия и здоровье" ("Journal of Religion and Health") рассказывает об итальянских монахинях, давших обет молчания. Женщины, которые живут в соседних с монастырем городах, часто страдают от повышенного кровяного давления, в то время как у монахинь давление оставалось неизменным на протяжении тридцатилетнего периода наблюдения.

Одной из причин долголетия

священнослужителей считается правильный режим питания. Среди других причин называют минимум стрессовых ситуаций и созерцательный образ жизни.

## Грязные, но здоровые

Излишняя чистота повышает риск заболевания бронхиальной астмой и экземой у детей от двух до четырех лет. Пачкаясь, ребенок подвергает свой организм более активному воздействию бактерий. Английские ученые недавно подтвердили, что это тренирует иммунную систему и защищает малыша от болезней. Родители, помешанные на чистоте, страшась инфекции, неохотно разрешают своим детям играть на улице и общаться со сверстниками. По этой причине их ребенок реже контактирует с болезнетворными микробами и его организм не успевает выработать стойкий иммунитет к ним.

У детей в возрасте до шести месяцев бронхиальная астма отчасти связана и с высоким содержанием химических веществ, использующихся во время уборки квартиры. Эти вещества раздражают дыхательные пути. Экзема тоже зависит от излишнего пристрастия к гигиене, но по другой причине — из-за неумеренного применения антибактериального мыла.

Выводы ученых подтверждает статистика. С шестидесятых годов уровень заболеваемости астмой повысился на 6% у взрослых и на 10%





у детей. Виновато в этом расширение ассортимента бытовой химии, которая за это время появилась на наших прилавках. Что касается экземы, то в пятидесятых годах, когда родители мыли детей простым мылом, от экземы страдали лишь 5% малышей. А в наши дни, когда появилось много новых моющих средств, 20% детей подвержены этому заболеванию.

### Грудной ребенок лечит маму

**В** последние годы молодые мамы все чаще отказываются от кормления грудью. Они предпочитают искусственное вскармливание, потому что оно предоставляет им большую свободу, позволяет быстро вернуться к профессиональной деятельности и, что немаловажно, — сохранить форму груди. Тем более что заменителей материнского молока сейчас великое множество, они выпускаются в очень удобной форме и их качество соответствует самым высоким требованиям.

Однако все эти плюсы искусственного вскармливания не перекрывают его минусов. Большинство педиатров считают, что лишенный грудного молока ребенок чаще болеет. И

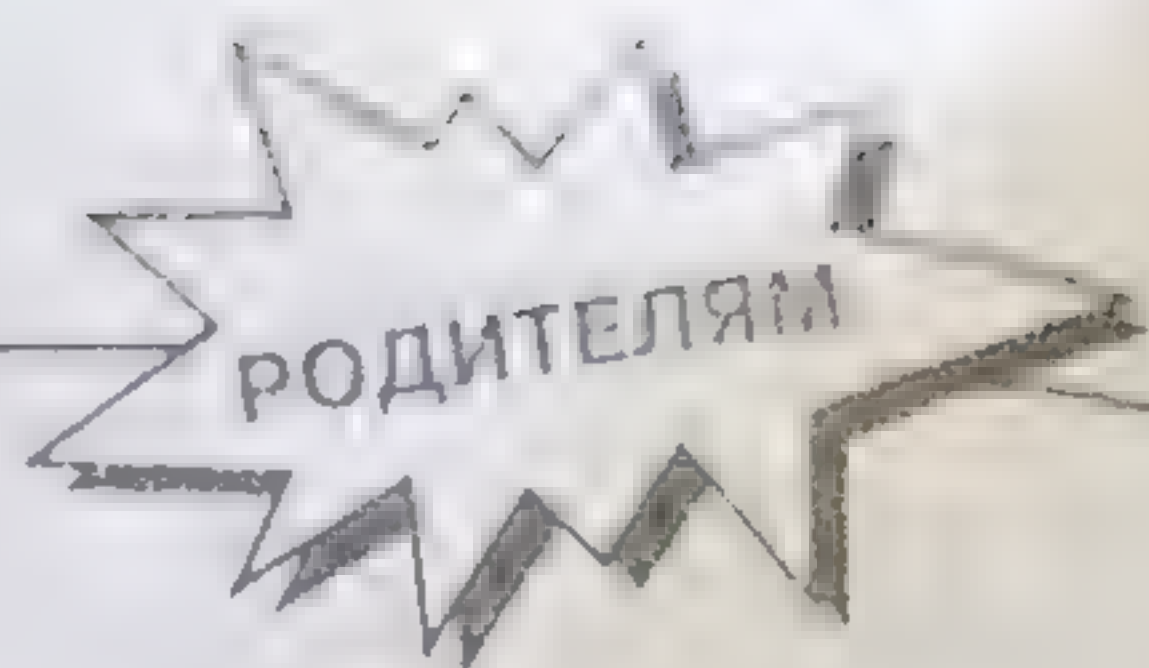
хотя многие мамы, ссылаясь на свои наблюдения, оспаривают это утверждение, беспристрастная статистика — на стороне врачей. Но это еще не все.

Немного мамы знают, что, отказываясь от грудного вскармливания, они подвергают риску и свое здоровье. В Оксфордском университете было проведено исследование для выявления связи между кормлением грудью и развитием рака молочной железы, в котором приняли участие более 150 тысяч женщин. В результате было установлено, что кормление грудью в течение 6 месяцев и более снижает риск развития рака на 5%. Причем каждый последующий ребенок, вскармливаемый грудью, помогал своей маме снизить риск развития рака молочной железы уже на 7%.

Вторую стадию исследования ученые планируют посвятить изучению самого механизма, снижающего риск развития рака в результате грудного вскармливания. Если удастся раскрыть его, то появится возможность использовать этот эффект в создании новых противоопухолевых средств.







# Не мешайте ребенку стать человеком



Фото В. Морозова



Однажды ко мне на консультацию пришла молодая женщина и попросила дать совет, что ей делать с пятилетней дочерью, которая развивается не по дням, а по часам. Девочка часто ведет себя необычно, требует особого подхода и внимания. Свои собственные педагогические возможности мама уже исчерпала. Я спросил, есть ли в семье еще дети. "Да, — ответила мама, — сын, ему 3 года. Но он, слава богу, нормальный!"

Мне не раз приходилось слышать от родителей, что их пугает неординарность собственных детей, их сверхспособности. "Зачем ему быть гением? Пусть лучше будет обычным, счастливым, приспособленным к жизни ребенком", — говорят они. Как будто одаренный — это обязательно несчастливый или ущербный.

"Нестандартных" детей часто одергивают такими фразами: "не задавай столько вопросов", "не спорь со взрослыми", "не воображай", "не будь выскочкой", "не забегай вперед" и т.д. Но постоянное сдерживание ребенка может затормозить формирование его личности. Чтобы этого не произошло, попробуйте сначала проанализировать его поведение. Может быть, его "навязчивость" объясняется тем, что быстро развивающийся ум требует пищи. Одаренных детей отличают такие качества:

- ♦ острое любопытство ко всему, что происходит вокруг;
- ♦ способность следить за несколькими процессами одновременно;
- ♦ склонность к исследованию;
- ♦ способность улавливать связи между предметами и явлениями и делать собственные выводы;
- ♦ отличная память, раннее овладение речью и чтением, что помогает накапливать большой объем информации и активно использовать ее в общении;

♦ большой словарный запас, желание изобретать собственные слова;

♦ самостоятельность в поиске ответа на интересующий вопрос, недоверие к готовым решениям;

♦ повышенные математические и логические способности;

♦ умение долго концентрировать внимание на интересующем предмете или задаче и безразличие к тому, что кажется понятным и скучным;

♦ острая реакция на несправедливость, высокие требования к себе и окружающим;

♦ богатая фантазия, развитое воображение;

♦ чувство юмора, интерес к смешным несоответствиям, игре слов, шуткам;

♦ бесшабашная смелость или, наоборот, преувеличенные страхи и повышенная чувствительность.

Если эти качества присущи вашему сыну или дочери, вы счастливые родители и ваша задача — вырастить счастливым своего ребенка. Для этого вы должны прежде всего адекватно реагировать на его запросы, не приглушать и не нивелировать его способности.

У меня есть еще несколько наблюдений за особенностями одаренных детей: они, как правило, нетерпеливы и порывисты; координация движений и моторика рук у них часто отстают от познавательных способностей; спят они меньше



обычного; у них бывают проблемы со зрением; им нелегко общаться со сверстниками.

Одаренных детей воспитывать трудно, но очень увлекательно. Надо учиться их понимать и стараться развивать их способности. Сначала давайте разберемся, чем обусловлено поведение "нестандартного" ребенка. Ответ можно найти в трудах психолога Маслоу, который выделяет четыре уровня взаимодействия личности с окружающей средой.

Первый уровень — выживание. Одаренный ребенок тратит психическую энергию в основном на сохранение своего "я" в окружающем его мире, который кажется ему враждебным.

Второй уровень — оборона. Ребенок находит собственную "нишу безопасности", отгораживаясь от окружающего мира, и тратит массу энергии на удержание своих позиций и отражение того, что воспринимается им как угроза.

Третий уровень — уверенность. Ребенок находит компромисс с окружающим его миром, направляя основную часть своей энергии на самоутверждение и лишь незначительную — на приспособление.

Четвертый уровень — процветание. У ребенка устанавливаются оптимальные взаимоотношения со средой, при которых он может всю энергию отдавать творчеству и продуктивной деятельности.

Как видите, неординарному ребенку непросто приспособиться к окружающей его среде. Он инстинктивно защищается, стремясь сохранить свое "я". И его опасения не напрасны: мир устроен таким образом, что все необычное, выделяющееся со временем нивелируется.

Чтобы подавления личности не произошло, старайтесь как можно мягче подвести своего ребенка к четвертому уровню взаимоотношений с окружающей средой. Именно это — конечная цель воспитания. Она позволит вашему ребенку стать счастливым.

Ну а теперь можно перейти к конкретным рекомендациям по воспитанию одаренных детей.

- ♦ Не отмахивайтесь от его вопросов, будьте терпеливы и честны, отвечая на них. Воспринимайте все его вопросы и рассуждения всерьез, иначе он перестанет доверять вам.

- ♦ Предлагайте ребенку проводить всяческие эксперименты, чтобы помочь ему побольше узнать. Поощряйте его желание фантазировать и придумывать всякие истории, снабжайте книгами и материалами для любимых занятий. Позволяйте ребенку играть со всяким хламом — это будит воображение больше, чем игрушки из магазина. Берите его в поездки по интересным местам.

- ♦ Верьте в здравый смысл ребенка и максимально доверяйте ему. Поощряйте любые проявления самостоятельности. Установите для него разумные правила поведения, будьте последовательны в своих требованиях, но избегайте силового давления.

- ♦ Позволяйте ребенку принимать участие в планировании семейных дел и занятий. Помогайте ему строить собственные планы, поощряйте его стремление самостоятельно решать свои проблемы, то есть помогайте ребенку стать личностью.

- ♦ Давайте понять ребенку, что вы любите его не за успехи, а просто потому, что он вам близок. Никогда не



говорите, что он хуже других детей. Каждый день находите время, чтобы побыть с ребенком наедине. Регулярно читайте ему, обсуждайте содержание книг, приучайте его к чтению с малых лет. Никогда не наказывайте ребенка унижением и не дразните за ошибки. Поощряйте любое его достижение, но не хвалите чрезмерно или неискренне. Развивайте позитивное восприятие им своих способностей.

♦ Учите ребенка свободно общаться с детьми из разных социальных и культурных слоев, со взрослыми любого возраста. Приучайте его получать информацию не только из литературы, но и в общении с другими людьми. Если ребенок слишком увлекается своими занятиями и не имеет друзей, значит, он не нашел себе равных среди сверстников. Помогите ему исправить положение.

♦ Предоставьте ребенку для занятий комнату или часть комнаты. Учите его поддерживать там порядок, но не устраивайте разнос, если заметите в его комнате или на его столе разбросанные предметы. Будьте терпеливы — может быть, он еще не закончил своих занятий и эти предметы участвуют в воплощении его фантазий. Побуждайте ребенка заниматься всем тем, что способствует обогащению его опыта.

♦ Большинство одаренных детей очень много читают. Нередко они

берутся сразу за несколько книг одновременно. Однако из-за большого разнообразия интересов они иногда не умеют распределять время и силы. Ваша задача — помочь им с выбором книг, чтобы знания накапливались не хаотически, а избирательно и постепенно.

♦ Заведите дневник и регулярно

записывайте с ним самые важные дела. Потом он сможет делать это самостоятельно. Хорошо, если в дневнике будут такие графы: "Что хорошего я сделал сегодня для других? Для себя?" и "Что я сделал сегодня плохого для других? Для себя?". В разговоре о прошедшем дне побуждайте ребенка к

тому, чтобы он давал оценку своим поступкам. В дневнике полезно завести и такую графу: "Что мне надо сделать завтра, на этой неделе, в этом месяце". Планирование и последовательность — универсальные средства для воспитания воли, целеустремленности.

♦ Ребенку, особенно одаренному, необходимо время, чтобы просто помечтать, поразмышлять. Это крайне важно для самопознания и формирования независимости. Если он отказывается спать днем, не принуждайте его к этому, замените сон тихими играми, чтением, прослушиванием сказки, раскрашиванием картинок и т.д. Для ребенка, который весь день "крутится на вы-





...хих оборотах", такая смена деятельности — тоже хороший отдых.

- ♦ Очень важно сохранить в ребенке эмоциональную стабильность и уверенность в своих силах. Постарайтесь создать ему такие условия, в которых он мог бы заниматься творческим поиском, не рискуя разочароваться в своих силах. Мягко подбадривайте его, если он вдруг загрустил или потерял веру в свои возможности. Поддерживайте его творческие начинания, избегайте критиковать первые опыты, какими бы неудачными они ни были.

- ♦ Развивайте эмоциональную чувствительность ребенка, задавая ему время от времени такие вопросы: что ты сейчас чувствуешь? как ты себе это представляешь?

Занимаясь с ребенком, старайтесь развивать его мышление. Делать это можно ненавязчиво, как бы "между прочим". Известный исследователь Блум предложил концептуальную модель занятий, устанавливающих связь между деятельностью и мышлением. Суть в том, чтобы научить ребенка наблюдать изменения в природе, связанные с чередованием времен года. Поскольку на дворе август, назовем занятие "Лето", но такие наблюдения можно вести в любое время года.

Гуляя с ребенком, обратите его внимание на расцвет природы летом — пышную зелень, множество цветов, покажите плоды на деревьях. Напомните ему, как выглядела трава ранней весной — нежно-зеленая, сочная. Отыщите первые признаки приближающейся осени — трава стала более жесткой, кое-где уже выцвела, побурела, появились первые желтые листочки на деревьях. Расскажите ребенку, что зимой

деревья будут "спать" и уже сейчас начинают готовиться к предстоящим холодам.

Возьмите с собой увеличительное стекло, рассматривайте через него насекомых — жуков, улиток, гусениц, муравьев. Предложите ребенку представить себя совсем маленьким, размером с муравья. Опишите, какой бы показалась ему природа: травы стали бы деревьями, камешек — горой, лужа — озером.

Прислушайтесь к щебетанию птиц. Запишите их на магнитофон. Понюхайте с ребенком цветы, соберите букет из полевых цветов, назовите те из них, которые вам известны. Некоторые растения уже роняют в землю семена. Расскажите ребенку, что из них весной вырастут новые цветы.

Прочитайте ему стихи о лете, о приближающейся осени. Порассуждайте вместе с ним, что бы произошло с природой, если бы она не готовилась к зиме и встретила холода во всем своем цветении — как погибли бы цветы, не успев дать семена, как мерзли бы зеленые листочки на деревьях. Дома предложите ребенку изобразить все, что он видел, на бумаге. Сравните рисунок с картинками из книг, на которых изображена зима. Объясните, почему происходит смена времен года. На каждом этапе упражнения обязательно давайте ребенку возможность проявить самостоятельность.

По этому типу можно придумывать разные упражнения, формирующие умение анализировать и сравнивать, делать свои выводы. Не упускайте возможностей расширять представления ребенка о мире — детям, особенно одаренным, это необходимо.



# Инородный предмет в горле

Бывает, что при спешке, внезапном смехе или разговоре во время еды мы глотаем плохо пережеванную пищу. У некоторых есть привычка держать во рту во время работы булавки, гвозди, кнопки и т.п. И в том, и в другом случае может случиться так, что с неожиданным глубоким вдохом в дыхательное горло попадут твердые кусочки пищи или какой-нибудь предмет. Дыхательные пути при этом частично или полностью перекрываются, что ведет к развитию приступа удушья, или асфиксии.

Чаще всего такое случается с детьми, любящими тянуть в рот всевозможные предметы — пуговицы, монеты, мелкие детали от конструктора. Дети к тому же не умеют тщательно пережевывать пищу, поэтому часто давятся конфетами, драже, орехами, воздушной кукурузой, виноградом. Вот почему, прежде чем кормить ребенка, надо нарезать еду мелкими кусочками, а орехи детям до пяти лет лучше вообще не давать.

В глотке и гортани могут застрять как крупные инородные предметы, так и мелкие с острыми и неровными краями, вонзающимися в миндалины, корень языка или слизистую оболочку гортани.

Если инородное тело попало в глотку, пострадавший чувствует его в горле, при глотании неприятные ощущения, часто болезненные, усиливаются. Большое инородное тело, застрявшее в нижнем отделе глотки, вызывает нарушение речи, кашель и затруднение дыхания.

При попадании инородного тела в гортань возникает судорожный приступообразный кашель, во время которого организм с помощью мощной воздушной струи пытается выбросить инородные частицы наружу. Наступает удушье, лицо становится одутловатым, бледнеет, даже синеет. Возможно резкое ухудшение состояния — вплоть до потери сознания. Если же застрявшее инородное тело полностью перекрывает голосовую щель, развивается молниеносная асфиксия с летальным исходом. Все происходит почти мгновенно: только что человек был полон жизни, смеялся, общался с друзьями, — и вдруг схватился за горло, не может произнести ни слова, не дышит, синеет или бледнеет, теряет сознание.

Что делать в таких ситуациях? Прежде всего как можно быстрее устранить препятствие, мешающее прохождению воздуха, и восстановить нормальное дыхание, так как



спустя всего три минуты в клетках мозга начинаются необратимые изменения, а еще через минуту все может закончиться трагически.

Если пострадавший не потерял сознания, заставьте его откашляться. Если это не помогает, попытайтесь удалить инородное тело. Посадите пострадавшего, наклоните его голову как можно ниже грудной клетки и несколько раз резко ударьте основанием ладони по спине между лопатками. После этого осмотрите глотку: если посторонний предмет виден, но не выходит при кашле, его можно попытаться вынуть пальцами.

Если же это не удастся сделать, можно использовать прием американского врача Генри Хаймлиха — удаление инородного тела с помощью оставшегося в легких воздуха. Для этого нужно встать за спиной пострадавшего и обхватить его руками. Сжать одну руку в кулак и той стороной, где большой палец, положить на живот пострадавшего ниже грудной клетки, но выше пупка. Ладонь другой вашей руки кладется поверх кулака, и быстрым толчком вверх кулак вдавливается в живот, но грудную клетку пострадавшего при этом сдавливать не надо. Руки при толчке надо резко согнуть в локтях. При необходимости прием повторяется несколько раз, пока дыхательные пути не станут свободными. В случае асфиксии у женщины на позднем сроке беременности при выполнении этого приема следует соблюдать особую осторожность: надавливать кулаком надо на середину грудины. Если пострадавший без сознания, делать этот прием не следует.

Используя прием Хаймлиха, можно помочь при асфиксии и себе

самому. Для этого нужно надавить кулаком на живот: кулак одной руки ниже грудной клетки и выше пупка, другая лежит сверху и помогает. Следует сделать быстрый толчок внутрь и вверх. Кроме кулака, можно надавить животом на край стола, спинку стула или на перила.

Оба эти вида экстремальной помощи (поколачивание по спине и надавливание на верхнюю часть живота) подойдут и ребенку, и подростку и взрослому. Итак, пострадавший начал дышать. Дайте ему спокойно посидеть, при необходимости можно предложить глоток воды.

А что делать, если человек потерял сознание? Прежде всего необходимо придать ему правильное положение. Дело в том, что, если человек без сознания лежит на спине, у него обязательно западает язык — он как бы "тампонирует" глотку. Одновременно опускается надгортанник, еще более перекрывая дыхательные пути. Чтобы этого не произошло, голову пострадавшего максимально запрокидывают назад, одну руку при этом подкладывая ему под шею, другую — на лоб. Затем руки перемещаются. Большими пальцами давят на подбородок и сдвигают нижнюю челюсть книзу. А другими пальцами выдвигают ее вперед, так чтобы зубы нижней челюсти оказались перед линией зубов верхней челюсти. При правильном и своевременном проведении таких манипуляций проходимость дыхательных путей на уровне глотки быстро восстанавливается.

Затем необходимо выполнить искусственное дыхание способом "изо рта в рот". Если воздух в легкие все-таки не проходит, поверните пострадавшего на бок лицом к себе — так, чтобы его грудь находилась



против вашего бедра, а голова была откинута назад, и сделайте несколько резких поколачиваний по спине между лопатками. Затем осмотрите полость рта: не появилось ли там инородное тело. Если нет, положите пострадавшего на спину и сдавите несколько раз верхнюю часть живота по методу Хаймлиха. При этом голова пострадавшего не должна быть повернута в сторону, так как в таком случае удалить из дыхательного канала чужеродное тело затруднительно.

Если же удушье продолжается, необходимо вновь попытаться провести искусственное дыхание и все описанные ранее приемы.

Особо следует сказать об оказании помощи детям. Описанные приемы вполне годятся для подростков — с той оговоркой, что надо соразмерять физические усилия с ростом и весом ребенка, то есть несколько уменьшить их.

При оказании помощи маленьким детям, находящимся в сознании, сядьте на стул или опуститесь на одно колено. Ребенка положите грудью на другое колено головой вниз. Затем, поддерживая его грудь одной рукой, другой несколько раз резко ударьте по спине между лопатками. Если инородное тело не выскочило, используйте прием Хаймлиха: держа ребенка на коленях или положив спиной на твердую поверхность ногами к себе, наложите на живот выше пупка, но ниже

грудной клетки средние и указательные пальцы обеих рук и сделайте быстрый толчок, направленный вверх. Прием следует повторять, пока чужеродный предмет не освободит дыхательные пути.

Если ребенок без сознания, положите его на твердую поверхность и проведите те же приемы, которые описаны выше для взрослых, находящихся в бессознательном состоянии.

А что делать с совсем маленькими детьми, с младенцами? Порядок оказания помощи им примерно такой же, как и остальным детям, но со значительно меньшими физическими усилиями. Но вот позиции для поколачивания по спине и сдавливания живота в этом случае несколько другие. Младенца надо держать так, чтобы его грудь и живот находились на вашей руке, а голова свисала вниз, затем резко ударить несколько раз между лопатками. Если посторонний предмет не выскочил, необходимо выполнить прием сдавливания живота по Хаймлиху.

Следует быть чрезвычайно осторожным при удалении инородного тела изо рта младенца. Делать это следует только в том случае, если предмет четко виден и вы уверены, что нечаянно не затолкнете его пальцем в горло ребенка.

И последнее. Даже если инородный предмет удалось извлечь и человек дышит нормально, его необходимо срочно доставить в ближайшее лечебное учреждение.





Вячеслав Хаснулин,  
доктор медицинских наук



# БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ



Печатаю прогнозы Вячеслава Ивановича Хаснулина, мы надеемся, что это даст читателям возможность подготовиться к ожидаемому геомагнитному возмущению. В такие дни не стоит приниматься за генеральную уборку квартиры, вкалывать под палящим солнцем на огороде или выяснять отношения. А если постоянно заботиться о своем здоровье, то болезненную метеочувствительность можно преодолеть или хотя бы снизить. Тогда все дни станут для вас благоприятными. В расчете на это мы и называем публикации доктора Хаснулина "Благоприятные дни".



# Сентябрь 2002 г.

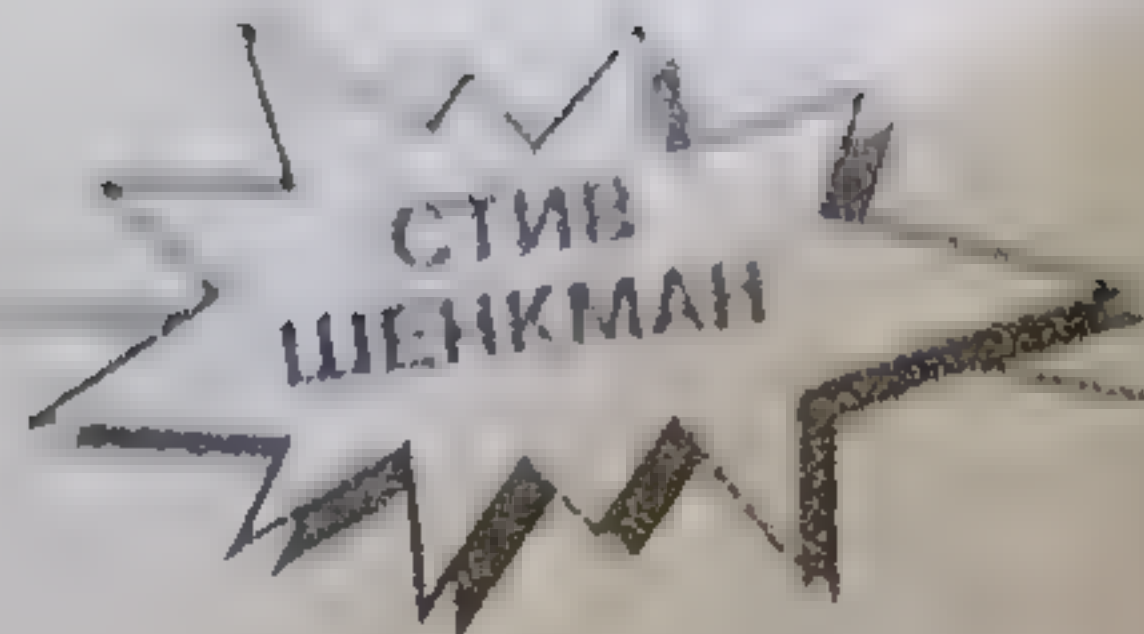
НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь		
7	3	17-19	2	3	8-10	2	2	18-20	4	3	11-13
11	2	18-20	5	3	18-21	5	3	19-21	7	3	20-22
13	3	4-7	9	3	19-21	9	3	19-21	13	3	5-8
16	3	16-18	13	3	19-21	13	4	5-8	15	2	7-10
20	2	17-19	15	3	8-10	16	3	9-11	22	3	19-21
22	2	4-7	21	2	12-14	23	2	19-21	26	2	19-21
26	3	17-19	25	3	18-21	26	3	19-21	29	3	18-21
29	3	15-19	29	2	16-20	29	3	17-20			

# Октябрь 2002 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь		
4	3	16-19	2	3	9-11	3	3	17-20	3	3	18-20
10	3	16-18	5	3	17-20	6	4	18-20	5	3	18-20
15	3	15-17	11	3	17-19	9	3	18-20	12	3	16-20
18	2	15-17	14	2	16-18	12	3	4-7	14	2	7-9
23	3	16-18	22	3	17-19	18	3	11-14	18	3	11-13
26	2	14-17	29	3	15-18	23	2	18-20	22	3	8-10
29	3	14-17	31	4	15-18	29	4	6-8	28	2	16-19
									30	3	16-19

НД — неблагоприятный день, СВ — предполагаемая степень возмущения в баллах (от 1 до 5),  
Н-часы — неблагоприятные часы (по местному времени)





Наша страна не раз вступала в борьбу с пьянством. Последняя кампания еще свежа в памяти — она проходила совсем недавно, в начале перестройки. Чтобы люди меньше пили, ограничили продажу спиртного, ввели талоны на водку, а заодно вырубили виноградники в Крыму. Из фильмов вырезали сцены застолий, запретили даже упоминать о выпивке в книгах. Но люди прозорливые, опытные предупреждали, что ограничениями и запретами кардинально изменить ситуацию не удастся. И действительно, не удалось. Потому что у пристрастия к алкоголю есть свои причины — и социальные, и психологические. И начинать надо с них.

Это понимал основатель нашего журнала Стив Шенкман. Он не раз возвращался к теме алкоголизма: брал интервью у специалистов (врачей-наркологов, психологов, социологов), собирал статистику, беседовал с теми, кто сумел преодолеть тягу к спиртному. Статья, которую мы предлагаем вашему вниманию, была написана в 1985 году, в разгар борьбы с пьянством. С тех пор ситуация еще ухудшилась. Те причины алкоголизма, которые называет Стив Борисович, усугубились. Ему приходилось опираться в основном на статистику, публиковавшуюся за рубежом. В нашей стране такие данные умалчивались или приводились по отношению к дореволюционной эпохе. Но и тогда было ясно, что наша беда принимает размеры национального бедствия. А сейчас, похоже, по пьянству мы «впереди планеты всей».

Но и тогда, и сейчас у каждого, кто подвержен этой напасти, есть выбор. И есть способы преодоления алкоголизма. Поэтому мы и решили вернуться к публикации **Стива Шенкмана**.

## Спорт против спирта

### Самая долгая война

Слово «алкоголизм» ввел в обиход шведский врач Магнусс Гусс в середине XIX века. Но само пьянство существует не одно тысячелетие. Впрочем, в былые времена оно отнюдь не носило массового характера. В Древней Греции употреблялось только сильно разбавленное вино (три части воды и одна часть вина). Тот, кто пил чистое вино, считался пьяницей и подвергался ostracism (изгнанию). А ostracism

был событием чрезвычайным. В Древнем Риме вино не имели права пить мужчины моложе 30 лет. Зато сейчас наследники римлян по потреблению вина занимают одно из первых мест в мире. А вот в Индии и Египте, как в древние времена, так и сейчас зафиксировано полное воздержание от алкоголя.

В статистике принято измерять потребление спиртных напитков на душу населения в пересчете на так называемый абсолютный алкоголь (в водке, к примеру, содержится 40%



абсолютного алкоголя). Во Франции потребление алкогольных напитков было в 7 раз выше, чем в дореволюционной России, но на один миллион населения от острого алкогольного отравления во Франции погибало 11 человек в год, а в России — 55, поскольку французы отдают предпочтение легким виноградным винам, а наибольший ущерб здоровью приносят крепкие и крепленые напитки.

Наиболее благополучно положение в Японии. Среди японцев совсем не знают вкуса спиртных напитков 30 процентов мужчин и 70 процентов женщин. Зато японцев отличает приверженность оздоровительной физкультуре. И не случайно, конечно, что именно в этой стране самая высокая средняя продолжительность жизни в мире.

Есть сведения и о том, когда стала известна водка в России. В 1429 году в Россию привезли винный спирт (его называли "аквавитой") из Генуи. Когда в России познакомились с его действием, он был признан слишком крепким. Решили, что им можно пользоваться только в лечебных целях, разбавляя водой. Причем дозы, назначаемые тогдашними лекарями, не превышали полложки. Лишь спустя почти полтора столетия водка (в то время ее называли "хлебным вином") стала распространяться на Руси. Это было при Иване Грозном, по распоряже-

нию которого был открыт в Москве первый "царев кабак". Впрочем, грозный царь быстро спохватился и строго запретил пить водку всем, за исключением своих опричников. Только при Петре I водка стала поступать в Россию в открытую прода-

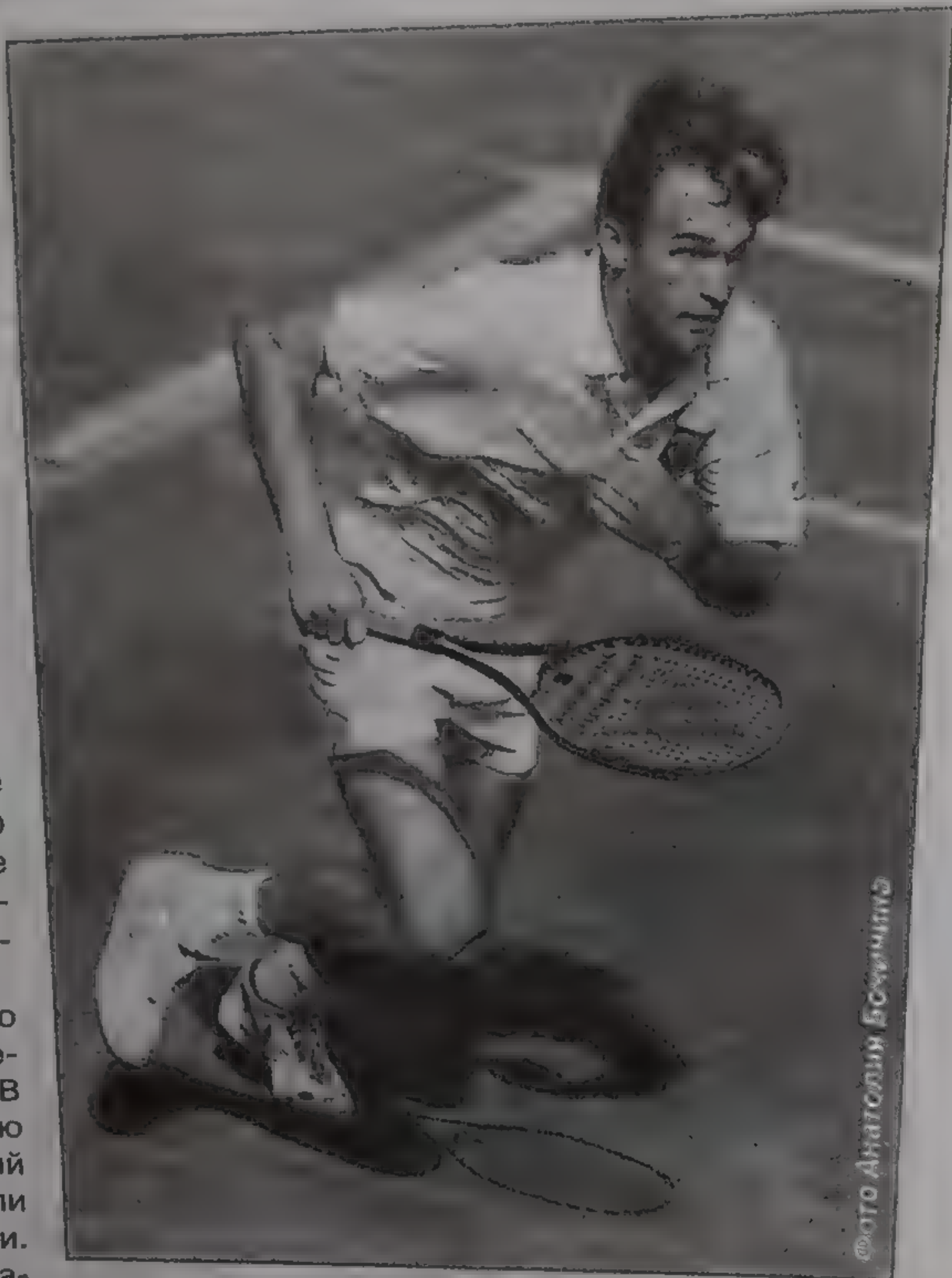


Фото Анатолия Божинца

жу. А вот при Екатерине II спаивание народа стало статьей дохода. За годы правления царицы, любившей роскошь и веселье, прибыли от питейных домов возросли в шесть раз и составили почти треть доходного бюджета страны. Но дело не только в прибылях, это ведь Екатерине II принадлежат слова: "Пьяным народом легче управлять...".

Так что легенды о многовековых



российских традициях беспробудного пьянства не соответствуют истине. Уместно заметить, что любовь к водке на Руси была не всегда и будет, надо полагать, не всегда. Когда-нибудь самая долгая из войн — борьба против алкоголя — успешно завершится.

### **“Закройте половину кабаков...”**

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку. Статистическое обследование, организованное страховыми компаниями США, показало, что средний уровень смертности у систематически пьющих почти в два раза выше, чем у непьющих. Злоупотребление алкоголем, по тем же данным, сокращает среднюю продолжительность жизни примерно на 20 лет.

Установлено, что алкоголь, попадая в кровь, наиболее остро воздействует на нервную, сердечно-сосудистую и пищеварительную системы, и прежде всего на нервные клетки головного мозга. Алкоголь относят к наркотическим ядам. Поражая нервные клетки, этот яд прежде всего вызывает нарушения внимания и самоконтроля со всеми вытекающими последствиями. Яд накапливается в мозгу (следы алкоголя обнаруживают там спустя 15 дней, даже если было выпито всего 100 граммов водки). Он ведет к тяжелой патологии в психической сфере.

У каждого человека организм по-разному реагирует на алкогольный яд. У одних он выбирает в качестве мишени желудок, у других — печень, у третьих — легкие и сердце. Заметим, что алкоголь разрушающе действует на все органы и системы. Но в зависимости от индивидуальных особенностей организма человека

он наносит наибольший ущерб какому-то определенному объекту. По данным ВОЗ, 30 процентов алкоголиков страдают от гастрита, 20 — от язвы желудка, 60 — от панкреатита. Цирроз печени — типичное проявление алкоголизма. Туберкулез легких развивается у злоупотребляющих алкоголем в 10 раз чаще, чем у непьющих, сердечно-сосудистые заболевания — в 20 раз чаще.

Алкоголь резко снижает защитные силы организма. Потому алкоголики обычно страдают хроническими заболеваниями. Особенно часты нефрит и простатит. Людям с заболеванием предстательной железы (а таких среди мужчин среднего и пожилого возраста едва ли не половина) спиртные напитки абсолютно противопоказаны, поскольку вызывают обострение болезни, нарушение половой и выделительной функций.

Роковым образом сказывается алкоголь на потомстве. Установлено, что уже через час после выпивки алкоголь обнаруживается в семени мужчины и яйцниках женщины. Так называемое “пьяное зачатие” неизбежно ведет к рождению неполноценных детей. Если ребенок и не рождается олигофреном, то он растет ослабленным.

Особенно страдает потомство от женского алкоголизма. Даже капля спиртного, принятого беременной или кормящей женщиной, сразу же обнаруживается в организме ребенка. И действует спирт на него разрушающе. Известно, что в прошлом веке на 10 мужчин-алкоголиков приходилась 1 женщина-алкоголичка. Ныне соотношение 5:1. Не этим ли, в частности, объясняется стремительное увеличение числа больниц для умственно отсталых и физически неполноценных детей?

Большая часть уголовных преступлений совершается под влияни-



ом винных паров либо алкоголика-ми, стремящимися раздобыть средства на выпивку.

Так что до сих пор в полной мере актуальны слова немецкого врача Г.Зондфрегера, сказанные более ста лет назад: "Закройте половину кабаков, и вы сможете закрыть половину больниц, домов для умалишенных, приютов для нищих и тюрем".

### Доминанта Михина

Эмоции, возникающие у алкоголика после систематических выпивок, создают в коре больших полушарий мозга постоянный очаг, так называемую алкогольную доминанту. Можно сказать, формируется условный рефлекс, вызывающий тягу к спиртному. Мысль о выпивке занимает в сознании центральное место. Что можно противопоставить алкогольной доминанте? Другой очаг возбуждения, способный заглушить, подавить тот, что вызывает потребность в алкоголе.

... Однажды на майские праздники поехали мы с младшим сынишкой в подмосковный город Чехов, тот самый, где расположена знаменитая чеховская усадьба Мелихово. Пригласил нас в Чехов энергичный и громогласный человек по имени Юрий Михин. Он и его друзья показали нам музей Антона Павловича. Потом мы вместе немного побегали и попарились в самодельной баньке. После бани уселись вокруг самовара. Вот тут я и записал историю, рассказанную Михиным.

"По профессии я тракторист, работаю на птицефабрике. А до 1970 года был экскаваторщиком. Силы во мне было много, но расходовал я ее нелепо: пил крепко, курил, образ жизни вел нездоровый. При росте 180 см весил 105 кг. И хотя казалось мне, что здоровьем моему конца никогда не будет, пришла расплата.

Пришла рано — на 38-м году жизни

Шел я на работу, и вдруг будто вилы кто в спину воткнул. Жуткая боль в спине, слабость, пот холодный прошиб. Посидел я немного, в себя пришел. К врачу обращаться не стал. Двух дней не прошло — повторяется эта напасть. Так ударило, что рухнул я на землю, подняться не мог. Доставили меня в больницу, выходили. Врач мне на прощание сказал: "Хочешь вернуться к нам — пей дальше!".

Не хотелось мне снова помирать. Решил подождать до сорокалетия, не пить два года. Ни капли! Мучился я не очень. А знаете почему? Потому что понял, как мне кажется, главное: секрет антиалкогольного дела не в запретах, предупреждениях и разносах, а в том, чтобы сделать выпивку неинтересной.

О чем думает выздоравливающий? О здоровье, конечно. Вот это интересовало меня в ту пору больше всего другого. Об этом я думал, говорил с людьми, читал. Сам стал кое-что делать. Шутка ли, человеческое здоровье! Лучшие умы во все времена занимались этими проблемами, многое сделано, а предстоит понять еще больше.

Так получилось, что прежним приятелям со мной стало неинтересно. Зато новые появились. Вот эту баньку построили, она у нас вроде клуба. Бегаем вместе, плаваем летом и зимой, гантелями, гириями занимаемся. В апреле моему дружку Олегу исполнилось 44, так мы 44 км пробежали. В июне у меня 49-летие — бежим 49 км. У нас большая группа бегунов образовалась: и взрослые и дети. Все мы, конечно, в порядке. Вес мой теперь — 83 кг.

А что же алкоголь? Давно минуло мое 40-летие, но спиртного (даже пива) за двенадцать лет я не выпил ни капли. Никаких трудностей, связанных с преодолением желания, у



меня не было. Проблема в общении. Слишком много дел решается за рюмкой, на непьющего смотрят порой с недоверием, недоброжелательно. Для праздничных компаний у меня выработалась такая формулировка: не нравлюсь я вам трезвый — могу уйти. И случалось — уходил".

В борьбе с пьянством особенно важно постоянное расширение культурных запросов, создание атмосферы интеллектуальной удовлетворенности, выработка стабильного интереса к сохранению своего здоровья. Решение этих проблем практически не оставляет места для пьянства, заменяет алкогольное времяпрепровождение интеллектуально насыщенным общением. А занятия спортом закрепляют отвоеванные у алкоголя позиции.

Пожалуй, Михин не был в том состоянии, до которого доходят хронические алкоголики. Хотя до инфаркта он все-таки допился. Так вот, он сумел настроиться на занятие, которое напрочь вытеснило жгучее желание выпить, избавило его от стабильной тяги к алкоголю. А отчего она вообще-то, эта тяга?

### Неадекватный посредник

Сколько времени существует алкоголизм, столько времени и пытаются ученые объяснить его распространение. Сейчас уже есть вполне устоявшиеся объяснения, сочетающие как внешние, социальные причины, способствующие злоупотреблению алкоголем, так и причины, кроющиеся в самой личности.

Считается, что для тех, кто становится алкоголиком, характерна повышенная эмоциональность, внушаемость, желание уйти от действительности, неустойчивость к одиночеству и невзгодам, неспособность переносить их и с ними бороться. Возможно, есть зависи-

мость и от индивидуальных особенностей организма, предрасполагающих к алкогольному привыканию.

Одной из основных причин злоупотребления спиртным считается недостаточный уровень культуры, неумение рационально использовать свободное время, отставание уровня потребностей от уровня благосостояния. (Эти пробелы свойственны людям разных профессий, но все-таки известно, что на первом месте по частоте злоупотребления алкоголем пребывают малоквалифицированные строительные рабочие.)

Кто-то из психологов назвал алкоголь "неадекватным посредником" между личностью и обществом. Якобы помогая адаптироваться, преодолевать существующие проблемы, вино лишь усугубляет их.

Академик медицины Ф.Г.Углов, страстные выступления которого против алкоголизма широко известны, рассказывал: "Я уехал из города Киренска в 1923 году. А с 1914 по 1925 год действовал, как известно, "сухой закон". В нашей далекой сибирской деревне и в Киренске, где работал отец, было пять тысяч жителей, но только трое считались пьяницами. Их все знали, некоторые жалели, но никто не считал полноценными людьми. Я приехал на свою родину через 50 лет. Сколько прекрасных людей, культурных и образованных, было вокруг! Никакого сравнения со старыми временами! Но... очень многие пили. И как! Водку — стаканами. Пригласили меня на консультацию к больному — и опять водка! Культурные люди, учителя собрались для разговора и снова пили стаканами..."

Вы обратили внимание на слово "жалели"? Сейчас столь однозначного отношения к пьяницам нет. Послушайте, о чем порой говорят подростки или юноши: о том, где, с кем и сколько выпили, какие "подвиги"



совершили, напившись. То, чего по нормальным понятиям следовало бы стыдиться, странным образом становится предметом гордости. Наслушавшись таких разговоров, даже самый скромный юноша, испытывающий естественное отвращение к алкоголю (молодому человеку привыкнуть к нему нелегко), чувствует необходимость лихо выпить и что-нибудь этакое совершить.

### Надежное средство

Человек, регулярно выполняющий физические упражнения, старается не сочетать их с выпивками, так как алкоголь (даже принятый за день до тренировки) резко ухудшает физическое состояние тренирующегося, снижает эффект занятий и может даже привести к спазмам.

Когда перед человеком стоит дилемма — укреплять свое здоровье (с помощью спорта) или подрывать его (потребляя алкоголь), он, если речь идет о человеке разумном, безусловно, выберет первое, тем более что спорт дает большое моральное удовлетворение и эмоциональный подъем, а удовольствие от обильной выпивки весьма сомнительно.

Однажды познакомили меня с крепким 40-летним инженером. Он рассказывал: "Летом в доме отдыха у меня был свой распорядок дня. После обеда хватал портфель и бежал в магазин. Брал пару бутылок портвейна и открывал гульбу. Порой так напивался, что ничего не мог вспомнить. Только дрожал весь с перепоя. Утром мне рассказывали, как я куролесил накануне: с кем подрался, где окно разбил, как в канаву свалился. В конце концов выгнали меня из дома отдыха. Пить отучила жена, говорит: "Выпьешь — возьму детей и уйду к маме. Навсегда!". Характер у нее твердый. Если сказала, значит, точно сделает. Обиделся я поначалу, а по-

том подумал: "Можно ли из-за полки семью свою терять — жену любимую и двух девочек?". Но стоит, конечно, водка этого! А чтобы не маяться, посоветовал мне один приятель бегать как можно дольше. Вроде как переключить свои интересы: бег — сильное средство. Вначале трудно пришлось, ослаблен был очень, а потом наладилось. Набегаюсь, протрясусь, продышусь — о водке даже подумать противно. Порой приятели зовут выпить, и я однажды чувствую: хочется посидеть с ними, погалдеть. Но нет, спохватился. Они — в пивную, а я — в парк. Набегался, семь потов с меня сошло — о водке и вспомнить неприятно. Однажды — поверите ли — бежал так три часа подряд. И чем больше я бегаю, тем больше нравится мне это дело. А вот выпивать совсем не хочется...".

Между прочим, беговые тренировки включены в практику работы некоторых зарубежных лечебниц для алкоголиков. Статистика свидетельствует, что эффективность лечения здесь гораздо выше, чем при общепринятых методах.

### Другая жизнь

Большую помощь в избавлении от алкоголизма оказывает аутогенная тренировка. Особенно эффективна она на начальных стадиях алкогольного привыкания. Чем меньше степень зависимости человека от спиртного, тем успешнее воздействие аутотренинга. Поэтому к помощи аутогенных упражнений следует прибегнуть сразу, как только человек испытал страх привыкнуть к алкоголю. Психотерапевты и наркологи отмечают, что наиболее эффективно воздействие аутотренинга на начинающих выпивох, а также на бывалых алкоголиков сразу после стационарного или амбулаторного лечения.



Удобнее всего освоить АТ с помощью психолога. Но можно сделать это и самостоятельно. Надо знать, что на первом этапе освоения АТ (а он длится до недели) обычно ничего не получается. Однако настойчивость вознаграждается. Результаты чаще всего бывают отличными.

♦ Специалисты рекомендуют использовать следующие формы самовнушения:

♦ Я совершенно спокоен, уверен в себе и свободен.

♦ Забываются заботы и тревоги.

♦ Алкоголь безразличен для меня.

♦ Мне приятно быть трезвым.

♦ Водка противна. Вкус вина отвратителен.

♦ Я рад, что алкоголь меня не привлекает.

♦ Пьяный человек гадок.

♦ Я совершенно спокоен и уверен в своих силах.

♦ Мне неприятно даже думать о спиртном.

♦ Я живу теперь другой жизнью.

♦ Я тверд и непреклонен в отвращении к алкоголю.

♦ Свобода от выпивки делает меня сильным и гордым.

♦ Я справлюсь.

Поскольку у мужчины, начинающего поддаваться привычке к алкоголю, заметно слабеет воля, он может сам не справиться со случившимся с ним несчастьем. Помощь может оказать близкий человек, пользующийся полным доверием: жена, мать, отец, друг. Вдвоем осваивать формулы самовнушения легче, и эффект от совместных занятий наступает быстрее. Известно огромное количество случаев, когда после двух-трех недель постоянного самовнушения люди вырабатывали стойкий иммунитет против опасной привычки.

Укреплению воли способствует, как известно, и спорт.

Вот что рассказал мне Юрий Надеев, рабочий из города Дзержинска: "Числился я самым обыкновенным алкоголиком. Работа у меня тяжелая — такелажник. И так уж повелось, что каждый день мы всей бригадой пили. Если не выпьешь, то вроде как рабочий день не кончился. Напивались до такой степени, что меня приятели домой на санках доставляли. Порой привозили санки пустыми: теряли меня по дороге. Семье — горе горькое, а мне бессмысленное и, видать, недолгое существование.

Спас меня приятель. Он решил порвать с пьянством, а вместо лекарства использовать бег. Но нужно устоять, когда тебя тащат в пьяную компанию. Приятель не устоял, опять принялся за старое. А у меня выдержки хватило. Очистил организм от всякой дряни, промыл сосуды, спалил те очаги в крови, в тканях, в мозгу, которые требовали алкогольной отравы. Бег — это преодоление, а значит, закалка воли.

Не знаю, какие у психологов или врачей существуют способы укрепления воли, а мой способ — бег. Бег ежедневный, беспощадный, в любую погоду. Год потерзаешь себя так — железным человеком станешь.

Хорошо жить без водки. Придешь с работы домой усталый. Пошел, передохнул часок — и на улицу. Пробежишь километров пятнадцать-двадцать — от усталости и следа нет, настроение — хоть куда. Жена не нарадуется. Костюм купила тренировочный, лыжи, кроссовки. Жизнь другой стала".

От врачей-наркологов я не раз слышал, что если человек всерьез увлекся бегом, лыжами, теннисом, записался в группу здоровья, то он отвел от себя алкогольную угрозу. Это надежное средство.



# Коэффициент эрудиции

1. Кому принадлежат строки: "Себя как в зеркале я вижу, но это зеркало мне льстит"?  
А. Крылову. В. Лермонтову. С. Державину.  
D. Пушкину.
2. Как звали маму Александра Сергеевича Пушкина?  
А. Наталья Николаевна. В. Мария Алексеевна. С. Надежда Осиповна.  
D. Анна Сергеевна.
3. Какой литературный герой попал в эту компанию из другого произведения?  
А. Лаврецкий. В. Лопахин. С. Гаев. D. Трофимов.
4. Кем по национальности был композитор Людвиг Минкус, написавший балет "Дон Кихот"?  
А. Немец. В. Чех. С. Русский. D. Француз.
5. Какой музыкальный инструмент прославил Генри Стейнвея?  
А. Саксофон. В. Орган. С. Аккордеон.  
D. Рояль.
6. Сколько струн у скрипки?  
А. Три. В. Четыре. С. Пять. D. Семь.
7. После победы над кем Александр стал Невским?  
А. Ливонским орденом. В. Тевтонским орденом. С. Шведами. D. Татаро-монголами.
8. Как на Руси назывались лапти из пеньковой веревки?  
А. Чуни. В. Коты. С. Опорки. D. Ошметки.
9. Какая из этих стран не граничит с Германией?  
А. Дания. В. Швейцария. С. Венгрия. D. Бельгия.
10. Какая река занимает 1-е место по размерам водного бассейна?  
А. Амазонка. В. Конго. С. Миссисипи. D. Нил.
11. Собака какой породы была у клоуна Карандаша?  
А. Овчарка. В. Такса. С. Пудель. D. Скотч-терьер.
12. Какого железнодорожного вокзала нет в Москве?  
А. Рижского. В. Минского. С. Казанского. D. Киевского.





За гремящую доблесть грядущих веков,  
За высокое племя людей  
Я лишился и чаши на пире отцов,  
И веселья, и чести своей.

Мне на плечи кидается век-волкодав,  
Но не волк я по крови своей,  
Запирай меня лучше, как шапку, в рукав  
Жаркой шубы сибирских степей,

Чтоб не видеть ни труса, ни хлипкой грязи,  
Ни кровавых костей в колесе,  
Чтоб сияли всю ночь голубые песцы  
Мне в своей первобытной красе,

Уведи меня в ночь, где течет Енисей  
И сосна до звезды достает,  
Потому что не волк я по крови своей,  
И меня только равный убьет.

17-28 марта 1931



# Легенда о Мандельштаме

Прогресс в искусстве весьма условен. Скорее, происходит расширение рамок возможного, обретение новых и новых степеней свободы. И тут в первую очередь вспоминается имя Осипа Эмильевича Мандельштама. По-своему преломив поэтический опыт предшественников (Тютчева, Блока, Анненского, Гумилева), Мандельштам оказал существенное влияние едва ли не на всех более поздних поэтов. Как Пушкин в девятнадцатом, Мандельштам в двадцатом — центральная фигура русской поэзии

Гигантский объем духовной информации вынуждает культуру упаковывать реальные судьбы в яркие и изящные легенды, проиллюстрированные одним-двумя шедеврами и маркированные этикеткой: ПАСТЕРНАК, МАНДЕЛЬШТАМ, ЦВЕТАЕВА. Девиз современной культуры *знать немного обо всем* буксует применительно к поэзии. В результате мы имеем дело даже не с суррогатом, а с подменой. «Ленинград! Ленинград! Я еще не хочу умирать!», — пела Пугачева в 70-е годы. Но не все помнят, что у Осипа Эмильевича в стихотворении не Ленинград — Петербург.

Легенда Мандельштама противоречива — как будто мы застигли ее авторов в самый неподходящий момент. С одной стороны, Мандельштам — чудомальчик Серебряного века. Хрупкий юноша с огромными глазами и густыми ресницами, читающий нараспев ажурные,



Около 1910 г.



накино стихи. Любителю пирожных и кофе, "легкомысленный трус" (дружеская аттестация Мандельштама Гумилевым), герой забавных коллизий, никому не желающий зла. И этого мотылька поромалывает в конце тридцатых машина ГУЛАГа.

С другой стороны — это умный, несчастный и рано постаревший человек, которого в сорок лет называли старичком. Дотошный и занудный, то и дело влезающий туда, куда опасно влезать. Какая уж тут легкомысленная трусость... Скорее, обдуманная, тяжело выношенная смелость. Смелость человека, написавшего:

Мы живем, под собою не чуя страны,  
Наши речи за десять шагов не слышны,  
А где хватит на полразговорца,  
Там припомнят кремлевского горца.

И не отрекшегося от своих слов. То есть едва ли не единственного в великой и гордой стране, бросившего вызов тирану и за это погибшего. Так что даже статус безвинной жертвы террора неточен и, более того, унизителен для Осипа Эмилевича. В отличие от большинства его совершенно лояльных сограждан, перемолотых в лагерную пыль просто по прихоти костомольной машины, он знал, на что идет и за что погибает.

Но давайте по порядку.

Парадокс, но Серебряный век — в узком и точном смысле этого словосочетания — длился всего два-три года (1911-1913). В этом свете год рождения Мандельштама — 1891-й — вкупе с его огромным и неоспоримым талантом говорит о нем как о вундеркинде. А о Гумилеве — как об авторитетном учителе. Мандельштам — младший, ведомый, впитывающий. Лидер и герой — Гумилев.

Первый сборник Мандельштама "Камень" (1913 г.) можно было бы назвать апофеозом легкости — если бы не название. Да и то — камень, тяжелый не сам по себе, а лишь для того, кто попытается его поднять. Поэт присматривается к камню, пока не прикидается к нему.

Я блуждал в игрушечной чаще  
И открыл лазоревый грот...  
Неужоли я настоящий,  
И действительно смерть придет?

По сути, двоящаяся легенда о поэте заложена в вопросах "Камня". Если бы не революция, Мандельштам, может быть, так и состарился бы, сидя в уютных кафе, Маяковский остался бы эпатажником и леваком, Ахматова писала бы лишь о трагической любви. Но время делает мертвую петлю — и люди, оказавшись в другой стране, в другое время, неизбежно становятся другими. Поэт остается поэтом, сохраняя верность собственному слову. В этом отношении провидческим становится одно из стихотворений "Камня":

— Я свободе, как закону,  
Обручен, и потому  
Эту лёгкую корону  
Никогда я не сниму...

Одно дело — верность свободе перед лицом буржуазного благополучия. Другое дело — в людоедской империи. Корона уже не легка. Но слово сказано. Закон тождественности жизни и творчества, обеспеченности судьбой каждого написанного слова — это и есть практика акмеизма. Направления, к которому принадлежали Ахматова, Гумилев, Мандельштам.

Постепенно в стихах Осипа Эмилевича возникает и крепнет мотив тяжести. Постепенно — потому что до поры кажется, что камень, может быть, еще не придется поднимать.



Поэт взывает к мертвому городу, точнее, к городу мертвых: "Петербург! Я еще не хочу умирать!".

В 1921 году расстрелян Гумилев. В том, что смерть действительно придет, больше нет сомнений. Теперь никто не сделает за Мандельштама то, что предстоит сделать ему.

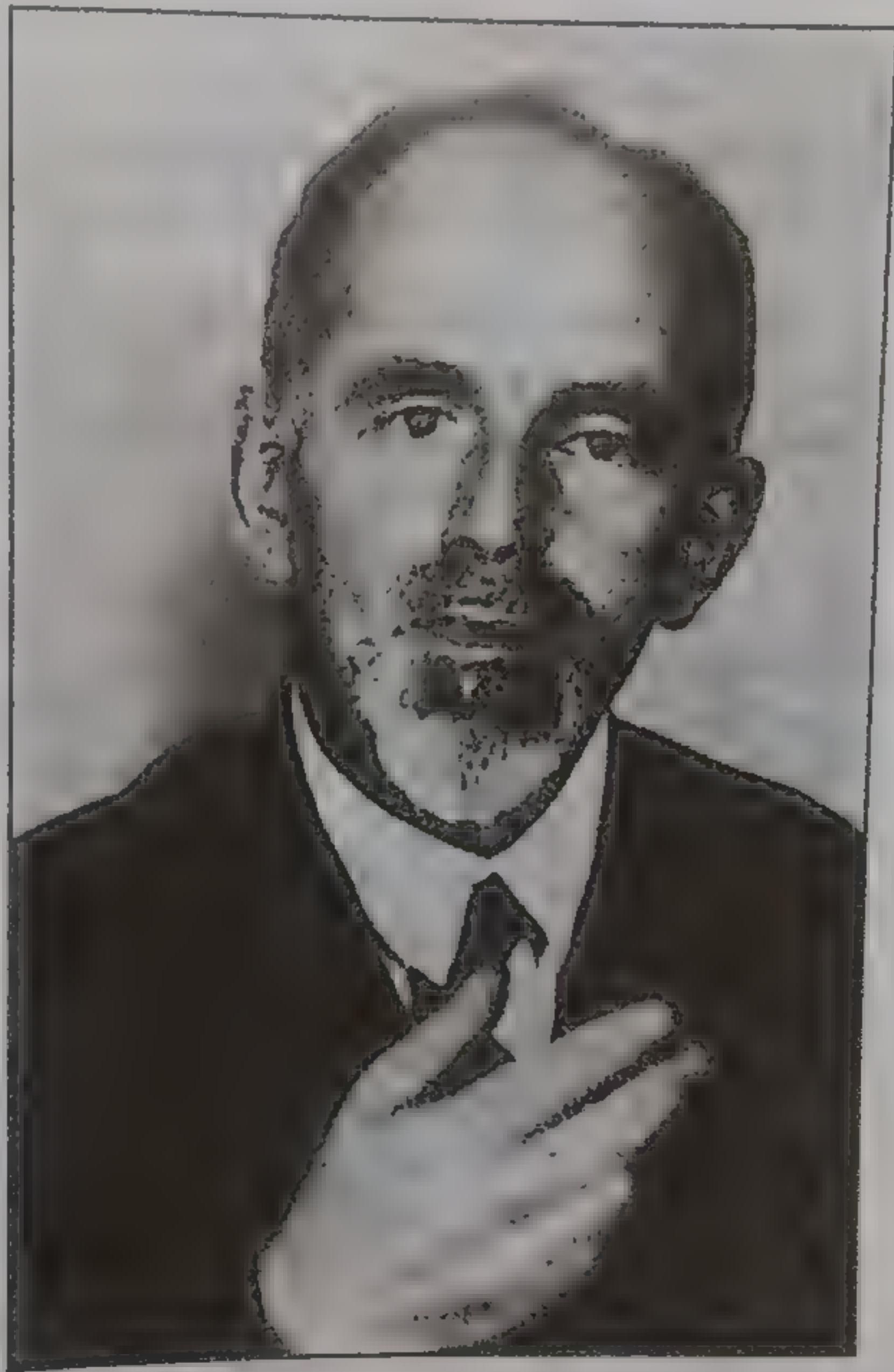
С 1925 по 1930 год он не пишет стихов. Именно за эти пять лет происходят решающие изменения — как в душе поэта, так и в его стране. Жестко отделявший важное от второстепенного, он был очень легкомысленным в вопросах крова и пропитания, но чрезвычайно въедливым в вопросах чести и смысла. Мандельштам делает выбор.

Двадцатые годы были эпохой странной, очаговой свободы. Нэп, частные издательства. В 1922-м в РСФСР выходит книга расстрелянного Гумилева — абсурд по меркам сталинского режима. К тридцатому году устанавливается тоталитарный режим. Все нанизано на вертикаль единой идеологии. Начинаются открытые судебные процессы.

В 1930-м Маяковский пускает себе пулю в висок. Любящий его Пастернак пишет неожиданно трезвое и зоркое стихотворение, скорее восходящее к стилистике Маяковского и обращенное к Пильняку, расклевывавшему под маской других разгадавшему под маской социализма жуткую систему уничтожения человека. Стихотворение заканчивается так:

Напрасно в дни великого совета,  
Где высшей страсти отданы места,  
Оставлена вакансия поэта:  
Она опасна, если не пуста.

"Пуста" — смерть поэзии. "Опасна" — бой, обреченный на поражение, но сохраняющий честь. В чем Мандельштам полностью сходил с Советской властью, так это в вере в гигантскую силу слова. Настоящая поэзия либо питательна для режима



1930-е годы

(именно в этом отказал большевикам Маяковский своим выстрелом), либо очень опасна. Да что там, все успехи социализма были либо инспирированы словом, либо вообще происходили на словах.

Мандельштам начиная с тридцатого года — человек, обогнавший свой биологический возраст. Разночинец по происхождению, он сумел избыть интеллигентское чувство вины перед народом, совершенно неуместное там, где народ обожеств-



ляет вождя, а власть отождествляет себя с народом. Мандельштам готов назвать вещи своими именами, прекрасно зная, что ответит за это жизнью.

Последние годы он проживает как бы в обратном отсчете. Среди сквозных образов все чаще появляется красный цвет, прямо называется кровь. После стихотворения, обличающего тирана, время сочтено. Остается успеть.

Мандельштам пишет "Стихи о Неизвестном солдате" — о Второй мировой за два с половиной года до того, как она началась. Грядущая война связывается у него с ощущением скорости, многократно превосходящей скорость человеческих реакций. Да и сама поэзия для Мандельштама — способ необычайно плотной, ускоренной речи. Стихотворение входит в память, а там постепенно разворачивается и декодируется, как ДНК.

Самый частый образ в последних стихах Мандельштама — небо. Детское сознание примеряет к небу чувство полета, но летящий человек — всего лишь метафора. На деле высота есть залог смертельного па-

дения. Тяжесть увлекает вниз, и остается страх, который надо преодолеть. Не наделенный врожденной смелостью, куражом, он учился поступать храбро наперекор себе.

Сталин не хотел ему смерти. Тиранин хотел остаться в веках и знал наперечет гениев, которые теоретически могли дать ему бессмертие в слове. Его бы воля, он бы пощадил Мандельштама, как (согласно легенде) пощадил Булгакова, Платонова, Олешу и Пастернака. Но даже Сталин не мог сохранить жизнь автору "Мы живем, под собою не чуя страны". Это создало бы гибельный, смертельно опасный для диктатора прецедент.

В 1922 году Мандельштам спросил:

Век мой, зверь мой, кто сумеет  
Заглянуть в твои зрачки  
И своею кровью склеит  
Двух столетий позвонки?

Мандельштам погиб в дальневосточных лагерях от холода и непосильного труда, на лесоповале. Он сумел склеить своею кровью позвонки столетий. Не подчинился системе безумия. Свидетельство этому — легенда о Мандельштаме.



### **РАДИО "ГОВОРИТ МОСКВА"** **3-я кнопка проводной сети**

Каждый день в 12.05 на наших волнах —  
передача "Живите на здоровье".

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра  
обзор очередных номеров журнала "Будь здоров!"  
Телефон радио "Говорит Москва": 729-33-54  
Телефон рекламной службы: 729-33-55



# Коэффициент эрудиции

## ОТВЕТЫ

1 — D	4 — B	7 — C	10 — A
2 — C	5 — D	8 — A	11 — D
3 — A	6 — B	9 — C	12 — B

## Журналы поступают в продажу в московские магазины:

- ✓ "Медицинская", Комсомольский пр-т, 25;
  - ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а;
  - ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а;
  - ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31;
  - ✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32;
  - ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,  
☎ (095) 179-10-20, 179-16-01;
  - ✓ "Книга и здоровье", ул. Беговая, 13;
  - ✓ "Ода", ☎ (095) 974-21-32;
  - ✓ "Спорт. книга", Долгоруковская ул., 27  
☎ (095) 250-19-95;
- а также в киоски "Роспечати"

## Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (0572) 43-35-55

В редакции есть выпуски журнала "Будь здоров!" за 1997-2002 гг.:

№12 за 1997 г.; №3-5, 7-9 за 1998 г.; №4-11 за 1999 г.;  
№1,4-12 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-8 за 2002 г.  
и "60 лет — не возраст" №1-4,6 за 2001 г., №1-3 за 2002 г.,

а также книги

академика Н.М. Амосова

**"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**

Стива Шенкмана

**"МЫ — МУЖЧИНЫ", "ГОСПОДИН Р. И Я"**

Татьяны Абрамовой

**"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Редакция приглашает к сотрудничеству профессиональных фотографов, работающих в нашей тематике



# Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 001 Стив Шенкман "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 39 руб. 25 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)
- 002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 39 руб. 90 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 37 руб. 35 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)
- 004 Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 30 руб. 35 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

## Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 21 руб. 55 коп.; «60 лет — не возраст» — 20 руб. 15 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.93).  
Цены указаны с учетом почтовой пересылки простой бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа																																												
почтовый индекс										область (край)																																		
район																																												
город (поселок, деревня, село)																																			а/я									
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)																									дом					корпус					квартира									
фамилия																									имя																			
отчество																									код города										телефон									
001 "МЫ - мужчины"																				кол - во экз.					003 "Кодекс здоровья"															кол - во экз.				
002 "Господин Р. и Я"																									004 "Преодоление старости"																			
"Будь здоров!"																																												
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)																																												
"60 лет - не возраст"																																												



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»  
(наименование получателя платежа)  
7729081593

№ (ИНН получателя платежа)  
40702810200000000153

в (номер счета получателя платежа)  
«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва  
(наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»  
(наименование получателя платежа)  
7729081593

№ (ИНН получателя платежа)  
40702810200000000153

в (номер счета получателя платежа)  
«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва  
(наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.94), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".  
Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.  
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!".

Если у вас возникли вопросы, напишите или позвоните нам:

(095) 701-15-08



**Информации о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименованию платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

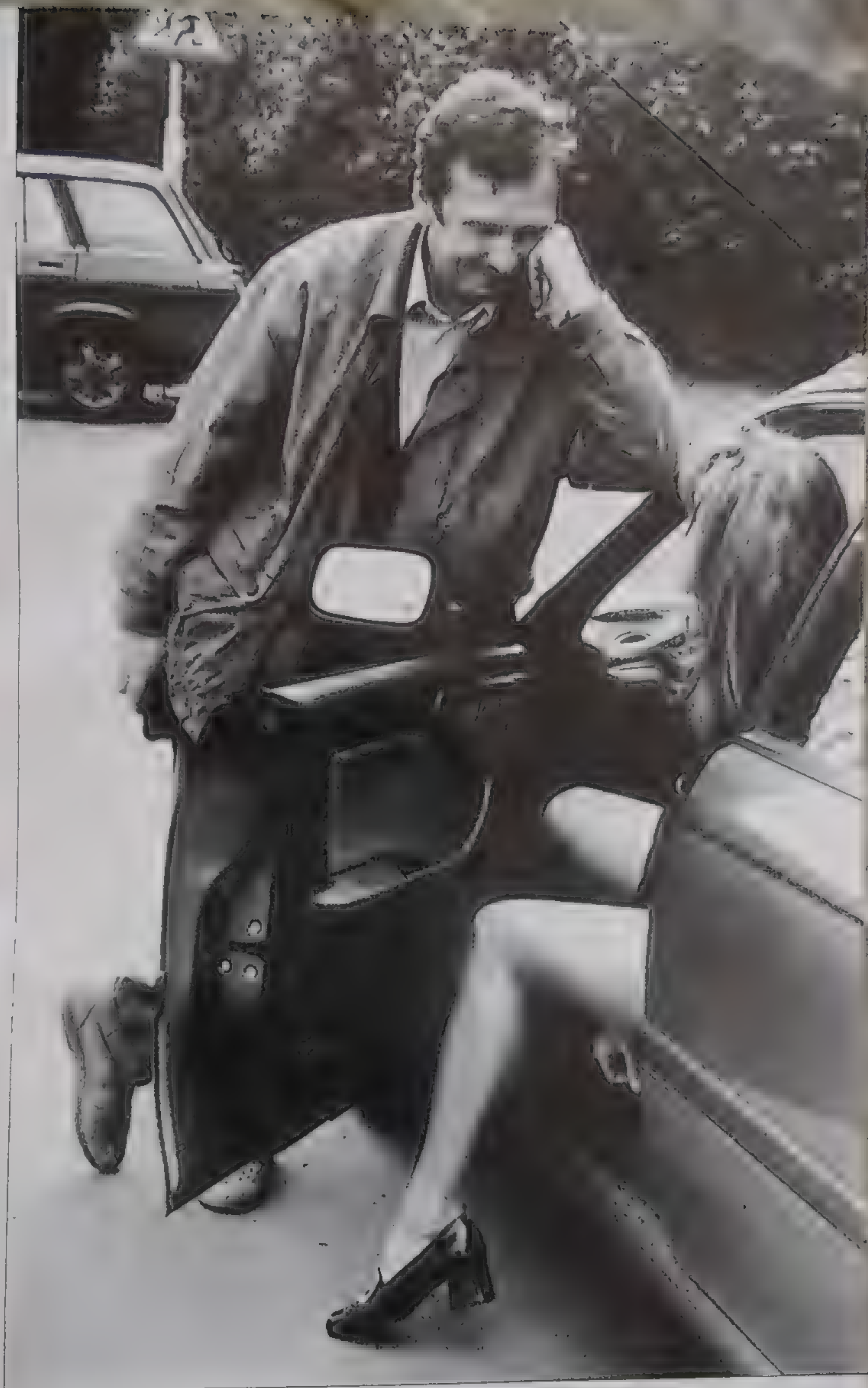
**В следующем  
номере:**

ТЕАТР ЗДОРОВЬЯ МАРГАРИТЫ СЕНИЧКИНОЙ  
Я БЫЛ АСТМАТИКОМ  
ЛАКТОБАКТЕРИИ НА ЗАВТРАК  
КАК ОСВЕЖИТЬ ДЫХАНИЕ?  
ПАРКИНСОНИЗМ: ВОЗМОЖНОСТИ ЛЕЧЕНИЯ

Подписано к печати 26.07.02. Свидетельство № 01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 113 500 экз. Заказ № 3870.  
ОАО «Тверской полиграфический комбинат» 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.







ПОГОВОРИМ КАК ВОДИТЕЛЬ С ВОДИТЕЛЕМ

Фото Андрея Князева



Индекс 73035





# ЖИЗНЬ

## ЗДОРОВ!

№10  
2002

**100**  
СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ

Почему  
желудок болит  
осенью

Врачи учатся  
голодать

Какой  
хрусталик  
выбрать?

Источники  
мужской силы

Противораковая  
диета







НАДЕНЬКА

Фото Владимира Морозова

Е  
Н  
О  
В  
И  
"L  
Р  
С  
Д  
Б  
З  
Я  
Г  
В  
Р  
Н  
В  
А  
В  
Н  
Г  
З  
А  
О  
Т  
В  
Р  
Е  
Е  
Т  
М  
Т  
Х  
А  
Х  
Н  
В  
С  
Р  
А  
©



Ежемесячный журнал  
№10 (112), октябрь, 2002 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шонкман и сыновья"

Редактор-основатель  
Стив Шонкман

Директор  
Борис Шонкман

Зам. директора  
Ян Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Николай Амосов  
Виктор Ахломов  
Андрей Ильницкий  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова

Зам. главного редактора  
Алла Юнина

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редакторы  
Елена Травникова  
Татьяна Зотова

Младший редактор  
Татьяна Сыромятникова

Художник  
Анна Гончарова

Художественный редактор  
Нина Суровцова

Верстка  
Сергея Соколова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

© "Будь здоров!", 2002 г.

# БУДЬ ЗДОРОВ!

## В НОМЕРЕ:

**ФРЭНК БЕТТДЖЕР**

Пусть неудачник смеется! .....3

**ТАТЬЯНА ЮРЧЕНКО**

Доктор Инландер знает,  
как прожить 100 лет .....6

**ТАТЬЯНА АБРАМОВА**

"Театр здоровья" Маргариты Сеничкиной 12

**НИНА САМОХИНА**

Почему желудок болит осенью .....18

**ОЛЕГ КОНЕНКО**

Я был астматиком .....21

**СЕРГЕЙ ДЕМКИН**

Какой хрусталик выбрать .....27

**ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА**

Врачи учатся голодать .....31

**ГАЛИНА СЕНКЕВИЧ**

Лечебная кожа и французский парадокс 38

**МАРГАРИТА НЕСНОВА**

Уникальные целители .....43

Поможем друг другу .....46

Консультация специалиста .....48

**СЕРГЕЙ БАРСОВ**

О чем рассказывают подошвы .....51



Адрес редакции:

105005 Москва,  
Бауманская ул., д. 58, корп. 5

Телефоны: 267-34-60  
265-49-43

Факс: 267-34-60

Телефон для рекламы:  
265-50-92

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Редакция приветствует  
перепечатку материалов  
журнала.  
Ссылка на источник  
обязательна.

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Рак груди: меры предосторожности . . . . .54

**ИАНА ГРАНТ ДАЕР**

Моя противораковая диета . . . . .59

**ЕЛЕНА НИКИТИНА**

"Лимфа" для женщин . . . . .63

**ВЛАДИМИР КРЕСЛАВСКИЙ,**

**ЕВГЕНИЙ КУЗНЕЦОВ**

Источники мужской силы . . . . .65

Без подробностей . . . . .72

**ТАТЬЯНА СЛАВСКАЯ**

Жизнь без улыбки . . . . .74

Коэффициент эрудиции . . . . .79

**ВАДИМ НИКОЛАЕВ**

Возраст расцвета . . . . .80

**МАРИНА ЦВЕТАЕВА**

Стихи . . . . .86

**ОЛЬГА ТАРАСОВА**

Скульптор Эрзя . . . . .88

Продолжается подписка на I полугодие 2003 г.

Подписаться на журнал **"Будь здоров!"**  
(и на приложение **"60 лет — не возраст"**)

можно во всех почтовых отделениях страны  
по одному из трех каталогов:

**«Роспечать» — 73035 (79922)**

**«Почта России» — 99555 (99556)**

**Объединенный каталог «Пресса России» — 44780 (44785)**

Подробнее о подписке читайте на стр.92 этого номера

У нас самая низкая подписная цена  
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья



# Пусть неудачник смеется!



Фото Виктора Ахлмова

Говоря о знаменитых людях, обычно перечисляют их достижения и не вспоминают о неудачах. Но и у них были моменты, когда успех казался недостижимым. Никому еще не удавалось проложить путь к победе, не испытав поражений. Анализируя биографии великих людей с этой точки зрения, приходишь к выводу, что главным в их жизни было не везение, а умение достойно проигрывать и извлекать из этого уроки

Страх поражения — слабость, которая присуща большинству из нас. И это понятно: неудача кажется объективным показателем, она негативно влияет на самооценку. К то-

му же нас очень беспокоит, как к нашим промахам отнесутся окружающие. Но существует такая закономерность: чем меньше человек придает значения собственным неуда-



чам, тем больше его уважают. Доктор Луи Биш, один из ведущих психиатров США, сказал по этому поводу: "Не стоит слишком заботиться о том, что подумают о вас окружающие. Парадокс состоит в том, что людей, не зависящих от чужого мнения, ценят гораздо больше".

Один молодой американец баллотировался в законодательный комитет штата Иллинойс, но потерпел поражение. Тогда он решил заняться бизнесом, но обанкротился и целых семнадцать лет потратил на оплату долгов своего компаньона. Девушка, с которой он был помолвлен, трагически погибла. Тяжело пережив потерю, он твердо решил посвятить себя общественной деятельности. Баллотировался в Конгресс США, но потерпел новое поражение. Пытался получить назначение в Земельный комитет — не получилось. Дважды был кандидатом в Сенат, но безуспешно. Словом, он терпел одно сокрушительное поражение за другим и каждый раз находил в себе силы продолжать борьбу. В результате он стал одним из величайших людей в истории США. Его имя — Авраам Линкольн.

У Линкольна был стойкий иммунитет к поражениям, поскольку он опирался на собственные оценки, а не на признание его заслуг другими. Он говорил: "Меня волнует не то, что я потерпел неудачу, а то, насколько я сам удовлетворен тем или иным результатом".

А вот еще один впечатляющий пример. Подсчитано, что величайший американский бейсболист Бейб Рут по сумме всех игр, в которых участвовал, набрал 850 очков.

Это непревзойденный мировой рекорд! Но этому спортсмену принадлежит еще один непревзойденный рекорд, который не упоминается в средствах массовой информации. Бейб Рут и промахивался в игре чаще, чем любой другой бейсболист. 1330 раз под свист многочисленных зрителей ему приходилось возвращаться на скамейку запасных.

Когда-то я сам был профессиональным бейсболистом, попал в хорошую команду. Опыта у меня было мало, но я рассчитывал, что многому научусь у мастеров и сделаю успешную карьеру. Однако скоро меня выставили из команды.

— Ты не спортсмен, у тебя нет настоящего азарта, — сказал тренер.

Это было поражение, которое могло лишить меня всех надежд. Но я решил начать сначала. Переехал в другой город и предложил свои услуги новой команде. Здесь меня никто не знал, и я решил стать самым азартным игроком на поле. Конечно, я очень боялся, что мне не хватит мастерства, но в первом же матче действовал с такой энергией, что зарабатывал очки даже в безнадежных ситуациях.

Азарт помог мне победить страх. Вернее, мой страх стал работать на меня, и я сыграл гораздо лучше, чем можно было ожидать от новичка. К тому же мой кураж заразил других, и игра получилась захватывающей.

На следующее утро я прочитал в местной газете: "Новый игрок Беттджер — душа команды". Я добился успеха не потому, что стал лучше бросать мяч или ловить его, не потому, что стал способнее как игрок.



Ничего нового про бейсбол я не узнал за это время. Все объяснялось только вдохновением.

Удача стала сопутствовать мне, но через некоторое время из-за травмы спорт пришлось оставить. Я переживал это как страшную трагедию, поскольку лишился не только любимого дела, но и, по сути, средств к существованию. После долгих поисков устроился в одно страховое агентство, но и тут дело не клеилось: я был слишком неуверен в себе, чтобы найти верный тон с клиентами. Решил походить на курсы Дейла Карнеги, человека, в совершенстве владеющего искусством общения. Как-то на занятиях, когда я произносил заготовленную речь, Карнеги прервал меня на полуслове.

— Скажите, мистер Беттджер, — спросил мэтр, — а вам самому интересно то, что вы рассказываете?

— Конечно... — вяло ответил я.

— Почему же вас так скучно слушать? Может быть, вы не верите в то, что говорите?

Я понял, что повторяю прежнюю ошибку. На следующий день мне предстоял визит к человеку, который хотел заключить договор о страховании имущества. Я решил показать все, на что способен. Я не просто рассказывал, а произносил пламенную речь. На какой-то стадии беседы я заметил, что мой клиент выпрямился и шире раскрыл глаза. Он уже не задавал вопросы, а внимательно слушал. С гордостью могу сообщить, что этот человек стал не только моим постоянным клиентом, но и хорошим другом.

За свою тридцатилетнюю карье-

ру я не раз замечал, что вдохновение приносит успех, а отсутствие его ведет к разорению. Однажды мне попалось на глаза высказывание на эту тему Уолтера Крайслера, одного из директоров знаменитой автомобильной фирмы. Отвечая на вопрос, от чего зависит успех, Крайслер перечислил целый ряд качеств: работоспособность, трудолюбие, сообразительность... А в конце добавил: "Но все эти качества ничего не значат, если человеком не движет энтузиазм. И не просто энтузиазм, а, я бы сказал, вдохновение, азарт. Когда люди по-хорошему азартны, они передают свою энергию другим, а это всегда приносит успех".

Способность вдохновляться и вдохновлять — одно из самых плодотворных качеств, потому что оно очень заразительно. Если вы обладаете им, ваш собеседник непременно откликнется, тема разговора станет ему интересна, даже если вы будете непоследовательно излагать свои мысли. Иначе этот разговор вам обоим будет нужен, как прошлогодний снег.

Вдохновение способно рождать идеи, оно помогает преодолевать страх, наслаждаться жизнью. Можно ли приобрести это свойство или с ним надо родиться? Мой жизненный опыт доказывает, что каждый может испытывать его. Есть только одно правило: чтобы заразиться вдохновением, надо вдохновенно действовать.

Вы обескуражены своими неудачами? Не оплакивайте их. Лучше вспомните длинный список пораженных Авраама Линкольна, да и не только его.



# Доктор Инландер знает, как прожить 100 лет

*Кому не хочется дожить до ста лет? Даже самый последний пессимист не торопится покидать этот прекрасный мир. Мы согласны преодолеть любые препятствия на пути к долгой, активной и здоровой жизни. Но что именно нужно делать, чтобы добиться цели?*

Таким вопросом задался президент американского Национального медицинского общества доктор Чарльз Инландер. Он изучал литературу по проблеме долголетия, беседовал с долгожителями, чтобы выяснить, какие факторы, по их мнению, повлияли на продолжительность их жизни. В результате доктору Инландеру удалось выявить главные отправные точки, позволяющие сделать реальные шаги к долгой жизни.

Первое, что следует учитывать, — это наследственная предрасположенность к той или иной болезни. Зная свои слабые стороны, можно так спланировать свою жизнь, чтобы свести риск заболевания к минимуму.

Сейчас ученые-генетики работают над расшифровкой генных кодов, и им удается выявлять нарушения, отрицательно влияющие на здоровье. Генетика продвинулась так далеко, что в недалеком будущем наверняка появится возможность определять наследственные особенности даже у новорожденных. Однако нет никакой необходимости ждать окончательных результатов этих исследований. Каж-

дый из вас может уже сейчас собирать информацию, которая даст возможность предпринять реальные шаги к продлению своей жизни.

Для того чтобы знать, в каком направлении двигаться, прежде всего необходимо изучить "медицинскую историю" своей семьи, собрав необходимые сведения о родственниках:

паспортные данные — дата рождения, род занятий, сколько лет прожили;

медицинские данные — вес, уровень холестерина, артериальное давление, склонность к аллергическим реакциям, серьезные болезни (рак и хронические заболевания отдельных органов);

общая информация о состоянии здоровья — склонность к депрессии и тревожным состояниям, тип характера и поведения, реакция на стрессовые ситуации, образ жизни и вредные привычки;

причины смерти родственников — внезапная смерть или смерть из-за болезни.

Проанализировав "медицинскую историю" своей семьи, несложно уз-



нать о том, к каким заболеваниям вы предрасположены, выделить главную проблему и поискать пути ее решения. Если, например, у вашего дяди или у одного из родителей был рак легких, вы тоже имеете шанс заболеть им. Но вы значительно снизите вероятность заболевания, если откажетесь от курения. Если у кого-нибудь из ваших родственников был инфаркт или инсульт, то вам следует укреплять сосуды и сердце, контролировать уровень холестерина в крови и следить за питанием. Если вы обнаружили, что в вашей семье кто-то болел или болеет лейкозом, значит, придется обратить внимание на его симптомы (повышенная утомляемость, анемия, боли в левом подреберье из-за увеличения селезенки, укрупнение лимфоузлов, потеря веса).

Имея информацию о наследственной склонности к тому или иному заболеванию, всегда можно найти пути, чтобы его предотвратить или обнаружить на ранних этапах. Это станет первым шагом на пути к долгой жизни.

Проводя исследования, доктор Инландер познакомился с одной американской семьей, которая переехала из Нью-Йорка в сельскую местность. После переезда все почувствовали, что сельская жизнь благотворно влияет на их самочувствие и настроение. Однако спустя два года и у детей, и у родителей появились схожие недомогания — хронические головные боли, слабость, утомляемость, постоянные кишечные расстройства, кожные высыпания. Вскоре выяснилось, что причиной всему — употребление не-

доброкачественной воды. Она оказалась насыщенной токсическими веществами, попадавшими в водопровод из промышленных стоков.

Это один из примеров того, как состояние окружающей среды, иначе говоря, экологическая обстановка, самым непосредственным образом влияет на здоровье и, следовательно, на долголетие.

Когда говорят о загрязненном воздухе, то обычно представляют



фото Георгия Костылева



дымящиеся трубы, потоки машин, отравляющих воздух выхлопными газами, висящий над городом смог и совершенно не думают о воздухе в собственной квартире. А ведь он по разным причинам тоже может содержать вредные примеси: мы курим, распыляем различные аэрозоли, пользуемся бытовой техникой, готовим на газовых плитах. Мебель из древесно-стружечных плит, всевозможные лаки и краски также выделяют в воздух вредные вещества.

Нам сложно повлиять на экологию окружающей среды, но навести порядок в собственном доме вполне по силам. Что же нужно предпринять?

Начнем с банального, но тем не менее важного совета — почаще проветривайте помещение, поддерживая правильный воздухообмен. Кроме того, в квартире не должен клубиться сигаретный дым. Даже у некурящих, находящихся в прокуренном помещении, на 30% увеличивается риск заболевания раком легких. Если отказаться от курения трудно, курите только там, где есть специальные воздухоочистители или при открытом окне. И никогда не курите в жилых комнатах.

Будьте осторожны с химическими веществами: их испарения представляют реальную опасность. В аэрозолях, красках, инсектицидах, даже лаке для волос много канцерогенных и ядовитых веществ. Поэтому после их использования надо сразу проветрить комнату.

Каждый год даже в такой благополучной стране, как США, около 1700 человек становятся жертвами отравления угарным газом из-за отсутствия нормальной вентиляции в кухне. Например, газовая плита выделяет столько же вредных веществ, сколько их можно обнаружить на за-

газованных улицах города. Поэтому кухня должна хорошо проветриваться или иметь вытяжной шкаф.

В водопроводной воде также могут присутствовать различные примеси, опасные для здоровья. Поэтому ее надо очищать с помощью фильтров, например с активированным углем. Только не забывайте их регулярно менять, так как они быстро загрязняются.

Лучше всего покупать питьевую воду в пластиковых бутылках, хотя это дорогое удовольствие.

Еще один важный фактор, влияющий на продолжительность жизни, — физическая активность. Все опрошенные доктором Инландером люди, перешагнувшие 80-летний рубеж, вели активный образ жизни: либо много работали физически, либо занимались физическими упражнениями — бегом, интенсивной ходьбой, плаванием, спортивными играми.

Активная физическая нагрузка, особенно в среднем и старшем возрасте, тренирует сердце, избавляет от лишнего веса, снижает уровень холестерина, нормализует давление, предотвращает развитие остеопороза и даже сахарного диабета. Есть обоснованное предположение, что физическая активность — действенная профилактика раковых заболеваний. Ученые Гарвардского университета, например, доказали, что люди, которые тратят около 2000 калорий в неделю на физические упражнения, имеют в два раза меньше шансов заболеть раком толстой кишки, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Прекрасно укрепляют организм, особенно сердечно-сосудистую систему, занятия аэробикой. Многие пожилые люди считают, что аэробика — занятие для молодых. Это заблужде-



ние. Доктор Инландер утверждает, что именно аэробика продлевает жизнь миллионам пожилых американцев. Продолжительность занятий определяется самочувствием и частотой сердечных сокращений. Оптимальная частота пульса у 60-летнего человека при занятиях аэробикой должна составлять 108 ударов в минуту.

Еще одно замечательное средство достижения долголетия — "танцевотерапия". 102-летняя американка Клер Вилли, с которой встречался доктор Инландер, дала такой совет тем, кто хочет прожить долго: "Постоянно занимайтесь физическими упражнениями и танцами. Многие из моих друзей ушли из жизни слишком рано только из-за того, что не были достаточно физически активны".

В возрасте 101 года Клер чувствовала себя настолько хорошо, что сумела без посторонней помощи выбраться из глубокой ямы, в которую случайно упала. Но не всегда она была такой выносливой и сильной. В 70 лет Клер почувствовала себя уставшей и больной. Чтобы восстановить форму, она стала посещать танцевальную студию. С тех пор (уже больше тридцати лет) она ежедневно занимается в этой студии, а преподаватель называет Клер своей самой прилежной ученицей.

Занятия аэробикой и танцами, безусловно, очень полезны, но, если мы хотим продлить срок своей жизни и укрепить здоровье, необходимо уделять внимание суставам. "Разрабатывайте свои суставы, — настоятельно советует доктор Инландер, — иначе вы потеряете их". Для этой цели он рекомендует в теплое время года ходить или бегать по воде на разной глубине — по щиколотку, по колени, по бедра. Сопротивление воды создает дополнительную на-

грузку на суставы и мышцы. Почувствовав усталость, надо остановиться и продолжить бег или ходьбу на месте. Отдохнув, можно продолжать движение вперед. Чтобы не порезать ноги об острый камень или стекло, лучше бегать в воде в легкой обуви. Доктор Инландер предлагает и другие эффективные способы укрепления суставов, которые доступны круглый год, — отжимания, приседания, сгибание ног в коленях, упражнения на тренажерах.

Очень важно позаботиться и о здоровье позвоночника. Чтобы избежать проблем со спиной, надо создать мощный мышечный корсет, который будет поддерживать позвоночник в правильном положении. Укрепление мышц спины и брюшного пресса, не дающих ему искривляться, — еще один шаг к долголетию.

Чтобы занятия физкультурой приносили удовлетворение, постарайтесь подобрать для себя такие упражнения, которые доставляли бы вам удовольствие. Во время их выполнения в головном мозге вырабатываются эндорфины, которые поднимают настроение и вселяют оптимизм. До тех пор пока вы получаете радость от тренировок, вы благодаря эндорфинам будете защищены от всякого рода неприятных стрессовых ситуаций.

Каждая программа физических упражнений включает в себя три фактора: длительность, интенсивность и частоту. Любое изменение одного из факторов должно вести к компенсаторным изменениям другого. Если вы, например, стали бегать три раза в неделю вместо привычных для вас четырех (частота), можете увеличить дистанцию (длительность) или скорость (интенсивность). Таким образом вы будете поддерживать



себя в отличной форме и будете готовы к разнообразным нагрузкам.

Долголетие невозможно и без правильного питания. Особенно важно следить за количеством жиров, попадающих в ваш организм с пищей, за достаточным содержанием в ней витаминов и за питьевым режимом.

Серьезным шагом, который вы можете сделать на пути увеличения срока своей жизни, по мнению доктора Инландера, должно стать снижение в питании насыщенных жиров. Согласно последним научным данным, употребление большого количества жиров приводит к сердечным и раковым заболеваниям, особенно раку молочной железы, желудка и кишечника.

Количество жиров в рационе не должно превышать 30%. Но и эти 30%, по мнению доктора Инландера, не являются необходимыми. Он считает, что содержание жиров в питании можно снизить до 10%. Здоровье от этого только улучшится.

Конечно, нелегко производить математические расчеты перед каждой трапезой. Но если вы действительно хотите продлить свою жизнь, то делать это придется. Обычно на этикетках указывают содержание жиров в 100 г продукта. Сделав несложные расчеты, можно точно установить, сколько жира вы получите с этим продуктом.

Особенно вреден избыток насыщенных жиров. Они способствуют развитию атеросклероза, отрицательно влияют на функцию печени и жировой обмен. Основным источником насыщенных жиров — мясо и молочные продукты. Чтобы продлить срок своей жизни, вовсе не обязательно исключать их из рациона, но значительно снизить их потребление необходимо. Даже тем, кому требуется по-

вышенное количество кальция детям и пожилым, нужно съедать не более трех чашек молочных продуктов в день. Из молочных продуктов предпочтительны 1%-ное молоко, нежирные сорта сыра, кефир и йогурт.

Сыры представляют собой особую проблему. Решив снизить потребление мяса, многие видят в сырах альтернативный источник белков. Белка в них действительно много, однако почти все сыры, особенно выдержанные, отличаются высоким содержанием насыщенных жиров. Поэтому, если вы едите сыр, отдавайте предпочтение домашним сырам и сырам мягких сортов типа брынзы или сулугуни, где их меньше.

Для поддержания здоровья важно следить и за уровнем холестерина в крови. Суточная норма холестерина, получаемого с пищей, должна составлять в среднем 300 мг. Больше всего холестерина содержится в яичных желтках (в одном желтке — 213 мг), много его и в субпродуктах.

Доктор Инландер обращает внимание еще на одно условие долгой жизни — употребление зерновых, являющихся важнейшим источником клетчатки.

Клетчатка поступает в наш организм в двух видах — усвояемом и неусвояемом. Для профилактики рака толстой кишки необходима грубая, неперевариваемая кишечником клетчатка, которая содержится в большинстве отрубей, цельных зёрен, в фасоли и горохе, овощах и фруктах. Если у вас имеется предрасположенность к этому виду рака, вам следует включать в питание эти продукты. Кроме того, такая клетчатка помогает при запорах, снижает уровень холестерина в крови. Усвояемая клетчатка также нормализует уровень холестерина в крови, улучшает



работу кишечника. Она содержится в моркови, кукурузе, бобах, чечевице, овсянке, горохе, черносливе.

Важную роль в замедлении процессов старения играют витамины, которые мы получаем с фруктами и овощами, особенно бета-каротин, преобразующийся в организме в витамин А, а также витамины С и Е. Они предохраняют здоровые клетки от окисления и преждевременного разрушения и, кроме того, очень эффективны в борьбе с различными заболеваниями иммунной системы.

Содержащиеся в овощах и фруктах каротиноиды, к которым относятся и бета-каротин, активно борются с раковыми клетками. Особенно много их в овощах и фруктах красного, желтого и оранжевого цвета, причем чем насыщеннее цвет, тем выше уровень полезных веществ. Наиболее богаты ими морковь, сушеные абрикосы, дыня, тыква, томаты, кабачки, желтый и красный перец, репа, брюква, хурма, апельсины. Эти овощи и фрукты должны занять главное место в диете, рассчитанной на долголетие. Но с десертами будьте осторожнее, замечает доктор Инландер. Сахар может свести на нет все ваши усилия по увеличению срока жизни. Кусочек пирожного или порцию мороженого можно позволить себе не более двух раз в неделю.

А вот пить нужно много — не менее восьми стаканов в день. Ведь именно вода выводит токсины, через кровь несет питательные вещества и кислород, увлажняет легкие, омывает суставы и мышцы, помогает общему обмену веществ. Если организм не получает достаточного количества воды, то он начинает задерживать жидкость, чтобы защитить клетки от обезвоживания. Поэтому всегда держите на своем сто-

ле стакан с водой и постоянно пейте ее небольшими порциями.

Для достижения долголетия надо заботиться не только о крепости тела, но и о душевном состоянии. Здоровый дух сделает и тело здоровым.

Оставайтесь оптимистами несмотря ни на что. Хорошее настроение положительно сказывается на иммунной и сердечно-сосудистой системе, повышает сопротивляемость организма к любым болезням.

Чтобы сохранить здоровый дух и достичь желанного столетнего рубежа, воспользуйтесь простыми советами доктора Инландера:

- ♦ живите с теми, кого любите, и не бойтесь зависеть от того, кто вам действительно дорог;

- ♦ найдите работу или любое занятие по душе;

- ♦ ведите здоровый образ жизни, разумно чередуя труд и отдых;

- ♦ никогда не пытайтесь избавиться от "ребенка", который живет в каждом из нас до старости;

- ♦ никогда не отчаивайтесь;

- ♦ старайтесь делать добро.

По наблюдениям доктора Инландера, даже рассказы о добрых делах благотворны для нашего здоровья. Он сделал такой эксперимент — показал своим пациентам фильм о матери Терезе, ухаживающей за больными, а затем провел некоторые анализы. Как выяснилось, у них повысилось содержание иммуноглобулина, который помогает организму в борьбе с инфекциями.

Вспомните, что вы ощущали после того, как вам удавалось кому-то помочь. Наверняка у вас остались самые приятные воспоминания об этом. Верный способ продлить свою жизнь — постоянно находиться в таком состоянии приподнятости и открытости добру.



## “Театр здоровья” Маргариты Сеничкиной

*В прошлом номере мы начали знакомить читателей с оздоровительной системой Маргариты Сеничкиной, врача-иммунолога, члена международного общества Парацельса, автора нескольких книг по альтернативной медицине. Суть системы в том, чтобы, воздействуя на логику и воображение пациента, помочь ему настроиться на “волну здоровья” и вернуть мозг в естественный ритм работы — альфа-ритм. Если это удастся, начинается самоисцеление*

“Вернуть здоровье и интерес к жизни можно в любом возрасте”, — утверждает Маргарита Сеничкина. В созданном ею “Театре здоровья” Маргарита использует разные методики для достижения этой цели: техники активного расслабления, “живое” питание, ходьбу, ароматерапию, песенную терапию. А главное, помогает слушателям войти в роль здорового человека. Они вживаются в эту роль, и болезнь отступает. Так хороший актер в какой-то момент уже не может отделить роль от жизни.

Я наблюдала, как буквально за неделю меняются люди, приходящие в “Театр здоровья”. Из измученных, потерявших интерес к жизни, неулыбчивых, с вечной заботой на лицах они превращаются в жизнерадостных, счастливых, а главное, здоровых людей. Их мозг начинает работать в здоровом режиме, а

сердца открываются для радости и надежды. Этому в немалой степени способствует замечательная идея Маргариты использовать в “Театре здоровья” песенную терапию. Каждое занятие начинается и заканчивается песней.

— Пение, — рассказывает Маргарита, — помогает эмоциональному, умственному и телесному расслаблению. Когда человек поет, его диафрагма непроизвольно массируется естественными вибрациями всех дыхательных резонаторов голоса. А диафрагма — это сердце лимфатической системы, и от ее лечебных вибраций улучшается функция лимфатической системы, исчезают отеки. При пении происходит релаксация мозга измененным, удлиненным выдохом (песни в основном на выдохе и поются), меняющим газовый состав крови, и восстанавливается его естественный ритм.

Пение улучшает настроение, ус-



покаивает. Да и песни выбираются мелодичные, с глубоким смыслом. "Я люблю тебя, жизнь!" — вдохновенно поют пожилые, еще неделю назад не имевшие к ней никакого интереса люди и верят, что все хорошее еще впереди.

Еще одну силу использует Маргарита Сеничкина, чтобы вернуть мозгу альфа-ритм — силу мысли. Больное тело можно лечить, используя закон обратной связи между мозгом и любым другим органом, например мышцей. Даже если она бездействует, надо мысленно заставить ее работать, и тогда начнется интенсивный процесс восстановления ее функций.

Так восстановила здоровье наша прославленная балерина Екатерина Максимова, которая после травмы позвоночника попала в инвалидное кресло. Она подчинила свою жизнь одной мысли — выздороветь и

круглыми сутками мысленно танцевала партию Жизели. В конце концов она вышла на сцену Большого театра, чтобы исполнить ее. Это был гимн всепобеждающей силе мысли.

Для того чтобы научиться управлять своей мыслью и таким образом лечить себя, необходимо овладеть методом самовнушения — аутотренингом. Любой аутотренинг значительно урежает ритм мозговой активности, переводя его в альфа-ритм.

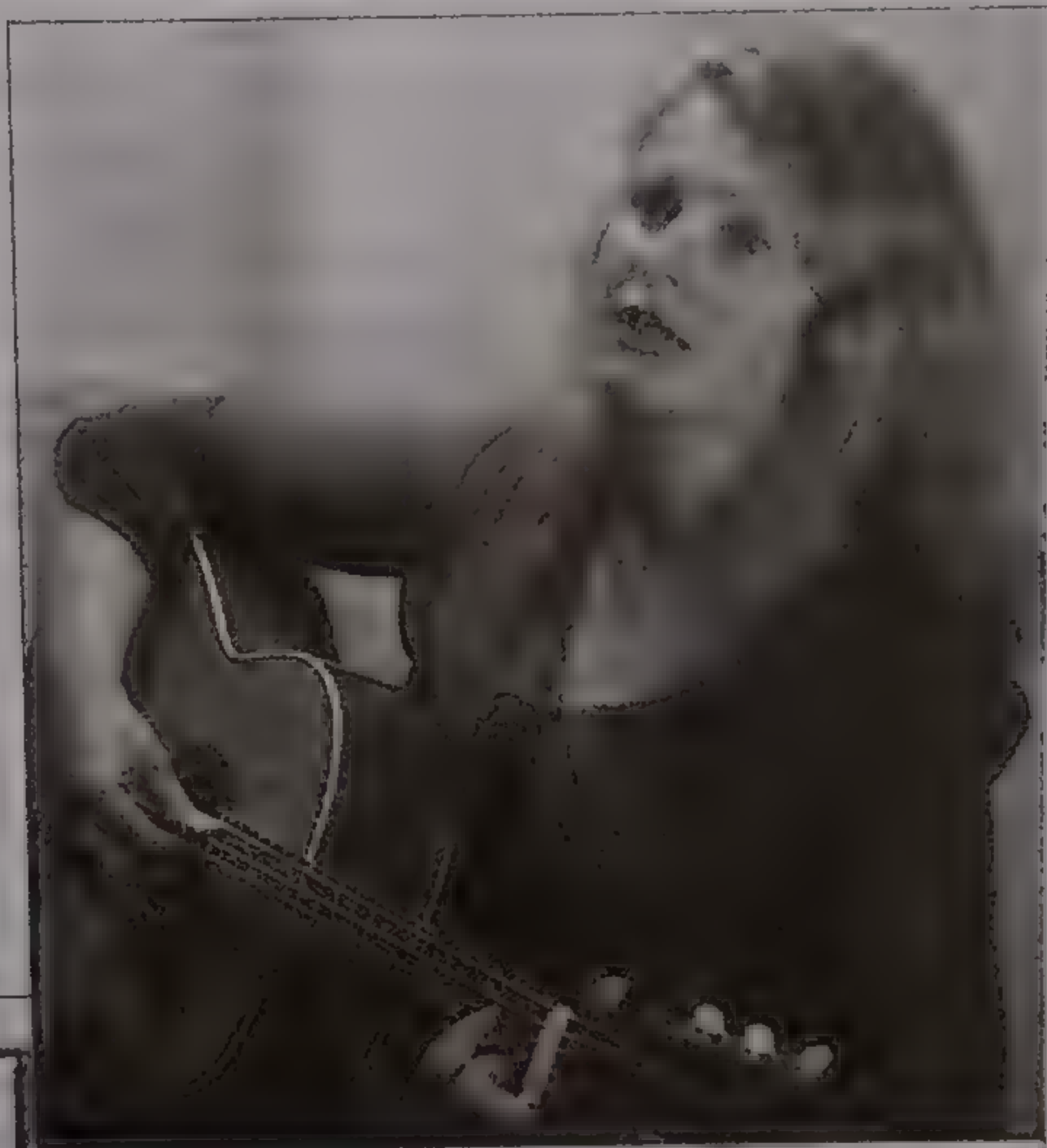


Фото Виктора Хоменко



Я учу своих слушателей использовать силу мысли для восстановления здоровья по методу Джеймса Сейджа, — рассказывает Маргарита. — Он прошел трудный путь борьбы с болезнью и победил ее. После ранения, полученного на англо-бурской войне, у Джеймса образовались тромбы в обеих ногах, затруднявшие кровообращение и грозившие ему смертью при попадании в сердце. Ему хотели ампутировать ноги, но боялись, что его не очень здоровое сердце не выдержит операции. И тогда двадцатилетний Джеймс стал лечить себя сам: представлял, как мощный луч энергии разрушает тромбы и кровь начинает свободно двигаться по сосудам. Через четыре месяца он смог играть в гольф. Всю последующую жизнь Сейдж укреплял здоровье, используя свой метод самовнушения. Сейчас ему 121 год. Он до сих пор работает и пишет книги.

Приступая к обучению аутотренингу, я предлагаю своим слушателям занять комфортную позу, закрыть глаза и концентрировать свои мысли на каждой части тела. Мысленно осматривая свое тело, они должны зафиксировать все проблемные зоны, как бы провести ревизию организма. Затем надо вызвать в теле ощущение тяжести, а после этого добиться ощущения тепла, покалывания, жжения в разных частях тела. Для этого можно представить, например, что по всем органам и системам организма движется огонь, который выжигает болезни. В конце занятия следует максимально расслабиться, представляя, что тело стало легким, как пушинка, и парит в воздухе. Завершается аутотренинг работой с больным органом. Используя аутотренинг,

можно избавиться и от бессонницы.

Очень важный аспект работы с телом, — продолжает Маргарита, — его очищение. Если все дренажные системы организма (кишечник, почки, печень, легкие, кожа) работают без сбоев, посылая в гипоталамус сигналы о полном благополучии, то это способствует восстановлению альфа-ритма работы мозга.

Чтобы улучшить работу кишечника, я рекомендую воспользоваться техникой китайского самомассажа, включающего три простых приема. Выполняют его сразу после пробуждения.

Лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, положите правую руку на правое подреберье и начинайте выполнять круговые движения ладонью по часовой стрелке, охватывая весь живот. Движения делайте медленно, осознанно, думая о той пользе, которую вы хотите принести своему здоровью. Это займет три-пять минут. Затем расположите кулаки на уровне пупка и выполните руками ритмичные синхронные движения вверх-вниз с частотой два движения в секунду (примерно сто движений). После этого мягко массируйте живот ладонями, двигая их горизонтально навстречу друг другу.

Массаж хорошо расслабляет спазмированный кишечник и активизирует его перистальтику.

Очень полезно перед каждой едой пить стакан горячей воды. Она улучшает кровоснабжение слизистой оболочки кишечника, активизирует перистальтику, смывает слизь, которая «склеивает» участвующие в пищеварении ворсинки, выстилающие поверхность кишечника, уносит с собой шлаки и токсины, скапливающиеся в кишечнике за ночь.



Важную роль в очищении организма играют почки. Чтобы определить, в каком состоянии находится их фильтрационная способность, проведите проверочный тест. Съешьте натощак две небольшие свеклы и наблюдайте за окрашиванием мочи. Если в течение 5-6 часов после этого моча будет красной, значит, почки не совсем здоровы.

Быстро восстанавливает фильтрационную способность почек отвар из овса. Овес надо смолоть в кофемолке. Затем 4 ст. ложки смолотого овса залить в термосе литром кипятка, настоять, процедить и пить дробно по стакану в день за 15 минут до еды. Отвар овса можно употреблять постоянно (тогда он будет обеспечивать ежедневную "уборку" в почках) либо курсами в осенне-весенний период.

Врачи называют печень "лабораторией здоровья". Если вы регулярно принимаете лекарства, особенно снотворные или успокоительные, либо много принимали их раньше, то вам надо позаботиться о своей печени, не дожидаясь появления на коже родинок, пигментных пятен, папиллом, а также образования липом и камней, сигнализирующих о ее нездоровье. Больная печень может стать причиной стойкой гипотонии, катаракты и глаукомы (глаза и печень — анатомически парные органы), ожирения, целлюлита. Страхи, повышенная тревожность, склонность к депрессиям тоже свидетельствуют о том, что с печенью не все в порядке.

Хорошо очищают печень и растворяют печеночные пробки органические кислоты. Самая эффективная — лимонная. Ее лучший источник — лимонный сок. Лечебная доза подбирается индивидуально по ощущению комфорта в области же-

лудка. Его пьют натощак, разбавив водой или отваром овса. Лимонный сок в небольших дозах (от 1 ч. ложки в день) можно принимать и больным язвенной болезнью желудка: он не повышает кислотность желудочного сока, а наоборот, ощелачивает содержимое желудка за счет ответного синтеза карбоната калия.

Восстанавливает функцию печени и яблочная кислота. Я рекомендую выпивать в день 1 ч. ложку 6%-ного яблочного уксуса, разведенного в стакане воды.

Также благотворно влияет на печень олеиновая кислота, входящая в состав всех нерафинированных растительных масел. Больше всего этой кислоты в оливковом масле. Лечебная доза — от 1 ч. ложки до 3 ст. ложек масла в день. Его принимают натощак; дробными дозами или добавляют в каши, супы, салаты, придавая им целебные свойства. Сырой свекольно-морковный салат с оливковым маслом, например, оказывает мощное антихолестериновое действие.

При проблемах с печенью очень хороший результат дает сокотерапия. Красящий пигмент, находящийся в овощных и фруктовых соках, растворяет печеночные пробки, улучшает работу печени, очищает ее ткани. Очень эффективен при всех болезнях печени свекольный сок. А например, свекольно-морковно-огуречный сок прекрасно растворяет камни в желчном пузыре (и почках). Принимать его надо длительное время — от трех до шести месяцев, начиная с 1 ч. ложки, разведенной в стакане кипяченой воды, и постепенно доводя объем выпиваемого сока до 2 л в день (при хорошей переносимости). Пить его надо дробными порциями за 15 минут до еды.



Очень важная дренажная система организма — кожа. После душа протирайте ее кислым раствором, например разведенным в воде лимонным соком, — кислая реакция способствует тому, что через кожные поры будут более интенсивно выводиться токсины и шлаки. Выделительные функции кожи усиливают и солевые обертывания. Можно делать полные и местные обертывания на конкретные болевые зоны (суставы, варикозные вены, область кишечника, молочные железы при мастопатии и т.д.). 1-2 ст. ложки соли разведите в 1 л воды комнатной температуры. Смочите в растворе холщовую тряпочку, отожмите ее и положите на проблемную зону. Поверх нее положите теплую ткань. Держат компресс от 40 минут до 1,5 часа.

После очищения организма надо подумать о правильном питании.

На Востоке пища в зависимости от действия на мозг подразделяется на три категории: *пища инертности, хронической усталости, уныния* — это пища отварная либо простоявшая больше трех часов после приготовления, а также макароны, белый хлеб, пирожные, сладости, консервы; *пища активности, содержащая адреналин и поэтому возбуждающая*, — мясо и мясные продукты и *пища спокойствия, дающая телу долголетие, а мозгу ясность и необходимый ему альфа-ритм* — сырые овощи и фрукты, разнообразная зелень, плоды, орехи, семечки, ростки пшеницы.

В «живой пище», то есть в пище, не подвергавшейся термической обработке, сохраняются кислород, необходимый для клеток головного мозга, витамины и минеральные вещества и не уничтоженная огнем энергия. Такая пища восстанавливает утраченный мозгом альфа-ритм.

Кстати, распространенная сейчас болезнь «синдром хронической усталости» — это не что иное, как следствие дефицита энергии, возникающего прежде всего из-за употребления преимущественно «неживой», то есть термически обработанной, пищи.

Сырая пища должна составлять 50% ежедневного рациона. Я наблюдала немало случаев излечения таких заболеваний, как поликистоз яичников, эндометриоз, мастопатия, миома, узловой зоб, благодаря переходу на такое питание и освоению доступных техник набора жизненной энергии извне. Они подробно описаны на страницах моих книг.

Вдохновленные словами Маргариты, слушатели нашей группы дружно проголодали 24 часа, а затем в течение семи дней, пока длились занятия, питались преимущественно сырой пищей. Результатами откровенно делились и радостно изумлялись — перестала беспокоить многолетняя боль в колене, снизилось давление, прошел застарелый радикулит, головные боли и боли в сердце, вернулась легкость движений.

— Хотите, поделюсь своими достижениями? — улыбается мне Лариса Львовна Рубинштейн. — Прежде всего исчезла изжога, тяжесть в области печени. Прошли боли артрозного характера. Отступили неприятности, связанные с бронхитом и эмфиземой легких. Гораздо меньше беспокоит сердце. После инсульта у меня не восстановилась чувствительность пальца на ноге. За неделю занятий уже появились явные сдвиги: на онемевшем пальце порозовела кожа, и в нем появилось ощущение «жара», а значит, жизни! Вы знаете, я счастлива!



Маргарита призналась, что таких отзывов, которые она бережно хранит, у нее несколько тысяч.

— Маргарита, у Ларисы Львовны серьезная проблема с легкими. Я знаю, что болезни легких трудно поддаются лечению, а тут такая положительная динамика.

— У человека есть еще один "пульт" управления мозгом — это дыхание. В норме человек делает примерно двадцать вдохов в минуту. Если научиться дышать реже, то процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга нормализуются за счет изменения процентного состава выдыхаемого воздуха в сторону небольшой задержки углекислоты и увеличения выброса кислорода. В результате нервные клетки, очень чувствительные к кислороду и углекислому газу, быстрее войдут в состояние равновесия, что переведет мозг из возбужденного бета-состояния в здоровый альфа-режим. А мозг, работающий в таком ритме, сам лечит все болезни. Это главный стержень моей концепции выздоровления.

Все, что рассказывает Маргарита, не имело бы такой мощной силы воздействия на людей, если бы не было пережито ею самой, проверено собственной жизнью. Конечно, для врача важно быть квалифицированным специалистом, но не менее важен собственный опыт преодоления страданий. Этот опыт наделяет врача некоей харизматической силой, которая рождает веру в исцеление в душе самого тяжелого больного.

Маргарита пробуждает в людях веру в действенность своих методов, ведь именно они помогли ей встать на ноги в очень тяжелый период ее жизни, когда пришлось столкнуться с предательством близкого человека.

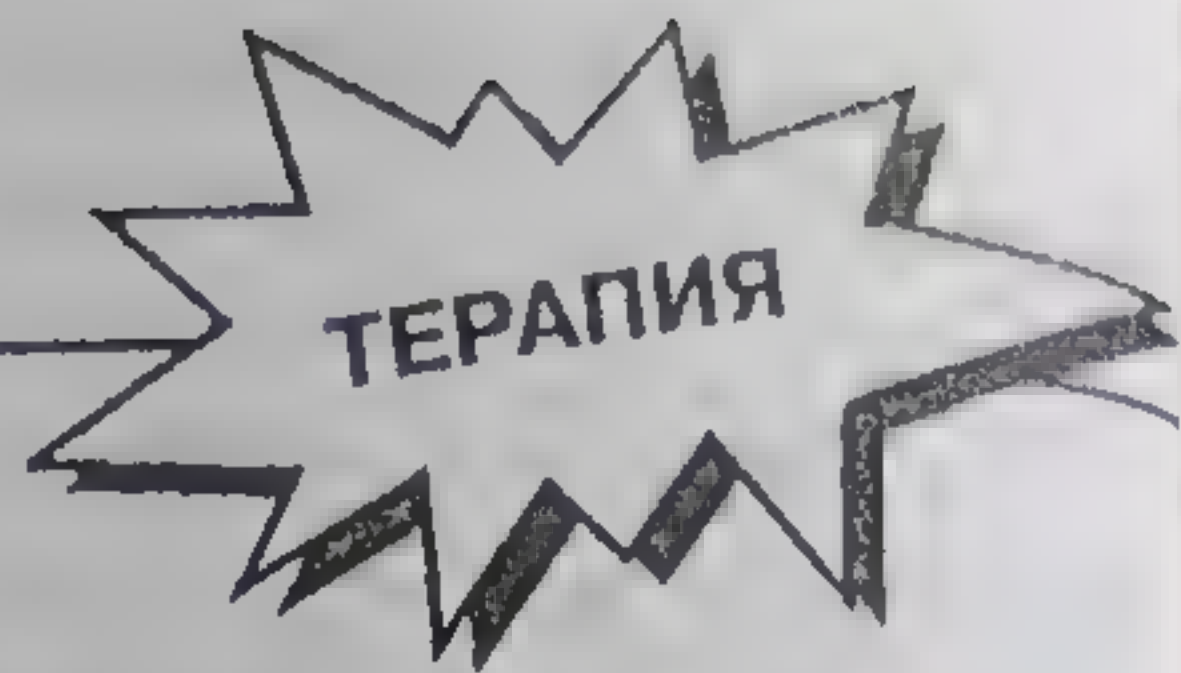
— Когда болезнь вмешивается в сценарий нашей жизни, тело и душа цепенеют от страха, — рассказывает Маргарита. — Я часто бываю свидетелем такой стереотипной разрушительной реакции. В этих ситуациях самой большой ошибкой являются уныние и бездействие. Опираясь на свой врачебный и жизненный опыт, я с полной ответственностью за свои слова утверждаю: вы можете выздороветь! Не тяжесть болезни имеет решающее значение, а ваша воля, вера и желание вновь почувствовать себя здоровым.

Вселив в своих слушателей уверенность, Маргарита учит их, что надо делать: знакомит с основами йоги, рефлексотерапии, траволечения, с многими видами массажа, дыхательными гимнастическими, способами растворения камней, избавления от запоров, лишнего веса, артрита, гипертонии. За семь дней занятий слушатели узнают о том, как настроить мозг на альфа-волну, а значит, вернуть здоровье. И самое главное, к каждому приходит понимание, что роль больного человека — это не его роль. Значит, основная задача, которую ставила перед своими слушателями Маргарита Сеничкина, достигнута: эти люди будут работать над собой. И теперь они знают как.

Встречи с врачом Маргаритой Сеничкиной состоятся 29 октября, 4 ноября, 25 ноября и 9 декабря в 11 часов в кинотеатре "Молодежный", расположенном по адресу: ул. Люблинская, 11. М. "Текстильщики" (1-й вагон от центра).

☎ (095)467-36-11, (095)179-86-93





## Почему желудок болит осенью

*Какими бы ни были весна и осень — ненастными или солнечными, у многих начинаются проблемы с желудком: появляется уже знакомое чувство тяжести, а то и боль в подложечной области, мучает утренняя тошнота, слабость, изжога, белым налетом покрывается язык, не радует даже вкусно приготовленная еда*

По статистике, обострение хронических гастритов и язвенной болезни чаще всего наблюдается в переходные сезоны — весной (март-апрель) и особенно осенью (октябрь-ноябрь, иногда включая и декабрь). Поэтому их называют сезонными.

Почему обострения желудочных заболеваний чаще всего возникают именно в эти периоды года, а летом и зимой затихают?

Воспалительные изменения слизистой оболочки желудка летом и зимой носят преимущественно поверхностный характер, а вот осенью и весной они более глубокие, гипертрофические.

Причины этих явлений, по моему мнению, обусловлены в основном двумя факторами. Во-первых, в это время года изменяются биохимические процессы в организме: повышается выброс гормонов, вырабатываемых надпочечниками, — кортикостероидов, нарушающих целостность слизистой оболочки желудка. А во-вторых, повышается актив-

ность особого микроба — геликобактерии (или хеликобактерии, или хеликобактера), открытого австралийскими исследователями Робинсом Уорреном и Бэрри Маршалом в 1983 году. Этот микроб признан основным возбудителем гастритов и язвенной болезни. "Нет геликобактерий — нет язвы", — говорят гастроэнтерологи.

Это открытие в корне изменило тактику лечения гастритов и язв желудка: врачи начали применять антибактериальные препараты.

Геликобактерии обладают поистине уникальными свойствами: попадая в желудок, они не только прекрасно себя чувствуют в его кислой среде, губительной для всех других известных микробов (включая даже холерный эмбрион), но и успешно размножаются в ней. Их способность создавать вокруг себя щелочную среду приводит к воспалению слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки, куда они с легкостью проникают.



В течение жизни человек может несколько раз заразиться геликобактериями. Считается, что обострения хронического гастрита и язвенной болезни у многих людей связаны именно с повторным заражением. Но активность геликобактерий в желудке зависит от разных факторов.

Во-первых, от наследственности. У людей, не обладающих предрасположенностью к язвенной болезни, слизистая желудка нечувствительна к геликобактериям: эти микробы "транзитом" переходят в кишечник и удаляются из организма. У других, напротив, весьма повышенная к ним чувствительность, поэтому гастрит, а затем и язва развиваются довольно быстро.

Во-вторых, имеет значение состояние иммунной системы и образ жизни человека. Ученые установили, что курение, злоупотребление спиртными напитками, стрессы, неправильное питание (переедание, недостаточное пережевывание пищи, злоупотребление холодной или горячей пищей и др.) ведут к обострению воспалительного процесса.

Кроме того, важны и особенности самих геликобактерий, которыми заразился человек. Примерно половина их разновидностей выделяют особый токсин, воздействующий на слизистую желудка. Поэтому люди, инфицированные такими бактериями, имеют склонность к переходу гастрита в язвенную болезнь. А человек, заразившийся "неязвенными" геликобактериями, болеет только хроническим гастритом.

Источники заражения человека геликобактериями точно еще не установлены. Предполагают, что мож-

но заразиться от домашних животных или от больного человека. Большое значение имеет и уровень санитарной культуры. Известные своей чистоплотностью немцы подвержены заражению геликобактериями только на 10%, в то же время у жителей Турции эти бактерии выявляются гораздо чаще — в 60% случаев. Наша страна по уровню зараженности приближается к Турции — статистические данные свидетельствуют о том, что 50% взрослого населения России страдают хроническими гастритами.

Для профилактики хронических гастритов и язвенной болезни желудка я рекомендую соблюдать три основных правила.

Первое — тщательно мыть овощи и фрукты (особенно для детей) проточной водой, можно даже с мылом (например, арбузы, дыни, яблоки), а некоторые из них — обдавать кипятком или замачивать в соленой воде на 15 минут. Эта гигиеническая мера является барьером на пути проникновения в желудок не только геликобактерий, но и возбудителей дизентерии и гепатита, который в последние годы стал очень распространенным заболеванием.

Второе — стараться принимать пищу в одно и то же время. Это особенно важно для людей, испытывающих проблемы с пищеварением.

Третье — тщательно пережевывать каждый кусочек, положенный в рот. Соблюдение этого правила — надежная профилактика заболеваний всего желудочно-кишечного тракта — гастритов, панкреатитов, колитов, энтероколитов и др.

Система органов пищеварения



— очень сложный по своей технологии "мини-завод" организма, состоящий из отдельных "цехов", каждый из которых выполняет только ему присущую работу. Но от качества работы в каждом "цехе" зависит окончательный результат — здоровье человека. При этом именно на первом этапе — пережевывании — осуществляется и механическая, и химическая обработка поступающей пищи. Миллионы людей не имели бы проблем со здоровьем и, в частности, с желудком и кишечником, если бы с раннего детства их приучали тщательно пережевывать пищу.

Для избежания "сезонных" обострений можно провести очищение всего желудочно-кишечного тракта. Мощным очищающим эффектом обладает чистотел. Я рекомендую использовать настой и квас из него.

Настой. Пол-литровую банку заполнить либо высушенной травой (на четверть), либо нарезанной свежей травой (наполовину), залить крутым кипятком и накрыть крышкой. Через 12 часов настой процедить. Пить по 50 мл два раза в день за 15 минут до еды. После недельного приема нужно сделать двухдневный перерыв и вновь принимать еще неделю.

Квас из чистотела. На три литра воды, а еще лучше молочной сыворотки, потребуется полстакана сухой или свежей измельченной травы чистотела. Траву положить в трехслойный марлевый мешочек с грузиком, например камушком, и опустить на дно банки. Добавить полстакана сахара и чайную ложку сметаны. Банку накрыть трехслойной марлей (чтобы не заходились вин-

ные мушки и был свободный доступ кислорода) и поставить для брожения в затененное место при комнатной температуре на две недели. Пить готовый квас по полстакана дважды в день — утром и вечером за 20-30 минут до еды в течение двух недель.

Ферменты чистотела за две недели восстановят и полностью очистят поверхностные эпителиальные слои как желудка, так и всего желудочно-кишечного тракта и от геликобактерий, и от вредных веществ, застрявших в эпителиальных волосках, и даже от солей тяжелых металлов.

Людам, страдающим заболеваниями желудка, в течение этих двух недель следует придерживаться определенной диеты. В первые три-четыре дня нужно есть только протертые каши из недробленого овса и нешлифованного бурого риса, предварительно перемолотых на кофемолке. Для лучшего разваривания перемолотые зерна следует замачивать на ночь и варить в той же воде без сахара и масла. Каши можно есть до 5-6 раз в сутки. Пить нужно некрепкий чай без сахара и кефир, наполовину разбавленный водой. Спустя три-четыре дня к этому можно добавить вегетарианские супы, щи с цветной или брюссельской капустой, печеные яблоки. Спустя две недели, постепенно расширяя рацион, следует переходить на обычное сбалансированное натуральное питание.

Надеюсь, что эти рекомендации помогут многим избежать сезонных обострений, а возможно, и достичь полного выздоровления.



## Я БЫЛ АСТМАТИКОМ

В прошлом номере Олег Кононенко рассказал, как с помощью йоговских упражнений ему удалось преодолеть бронхиальную астму. Опыт лечения тяжелого хронического заболевания позволяет автору проанализировать методы гормональной терапии, которые обычно применяет в этих случаях медицина. Речь в этом номере пойдет о кортикостероидах, прием которых спасает больного от приступов удушья, но нарушает нормальный обмен веществ в организме

С тяжелым приступом удушья в 1985 году меня отвезли в больницу, в отделение реанимации. Ощущение — как будто на груди лежит бетонная плита, которую почти невозможно приподнять грудными мышцами, чтобы сделать хоть какой-то вдох. В моей локтевой вене толстая игла, приклеенная пластырем к коже предплечья. От иглы идет катетер — тонкий резиновый шланг, соединяющий меня с подобием стеклянной водонапорной башни на высоком штативе. Это капельница. В двухлитровую колбу, закрепленную на штативе, залит коктейль из эуфиллина и вспомогательных добавок.

Время от времени врач-реаниматор, наблюдая за моими попытками дышать, что-то добавляет в повышающуюся надо мной колбу, перемешивая смесь стеклянной палочкой. В эти минуты мне видно ее лицо — внимательное лицо сострадающего человека.

Успехи у нас с ней общие и, очевидно, совсем неважные. Она вздыхает и, как видно, принимает

решение. Наполняет шприц и вкалывает его прямо в резиновый шланг.

...И опять, как в далеком детстве, после первого знакомства с эфедрином — волшебное ощущение, что давящая на грудь тяжесть исчезла! Я могу свободно дышать и говорить.

— Как это вы... Прямо в катетер!

— Так иначе же никаких вен не хватит.

— А что вы ввели? Эфедрин?

— Преднизолон...

Что это за лекарство, я узнал позже. Ученым удалось синтезировать вещества, заменяющие те гормоны, которые естественно вырабатываются корой надпочечников (их общее название — кортикостероиды). На основе искусственных гормонов и разработаны такие лекарства, как преднизолон, гидрокортизон, дексазон, метипред и т.д.

Тот факт, что в самой тяжелой ситуации мне помог преднизолон, а еще в нескольких случаях и другие упомянутые средства, убедил меня, что мое заболевание объясняется



не только сбоям в нервной системе (этот механизм заболевания был описан в прошлом номере)...  
О том, что аллергия связана с нервами, врачи догадывались давно (потому и называли аллергический насморк полинозом, то есть "нервным насморком"). Еще век назад другого объяснения причин этого заболевания не было. Это и не удивительно, ведь гормоны открыли около ста лет назад. А подозрение в причастности к аллергии иммунной системы возникло еще позднее.

Что предлагает больным современная медицина?

Если разладившаяся железа работает вяло, то в организм вводится недостающий гормон, например инсулин для диабетиков. Если железа свою продукцию перепроизводит, то ее могут удалить (например, при базедовой болезни — щитовидную железу).

В случае же с аллергией задача усложняется тем, что претензии можно предъявить не одной, а сразу нескольким железам. В первую тройку "виновников" входят вилочковая железа (тимус), надпочечники и гипофиз.

Вилочковая железа расположена в надежном месте — под грудной костью, которая скрепляет ребра в передней части грудной клетки. Какова ее роль в иммунной системе?

"Пограничная служба" организма патрулирует систему кровотока, занимаясь поиском и уничтожением клеток чужеродного белка. Из "казарм" тимуса непрерывно выходят на задания четыре типа "солдат" — иммуноглобулинов, или Т-лимфоцитов. Три типа из них встречаются нарушителей в самом кровотоке; четвертый размещается в соединительных тканях (в том числе слизис-

тых глаз, носоглотки и поверхностных бронхиальных трубок).

При обнаружении подозрительной клетки следует запрос "патруля": "Кто ты? Свой или чужой?". Все как в армии: "Стой! Кто идет?"

Однако ошибки и сбои присущи всем системам. В иммунной системе возможны ошибки двух типов: либо "патруль" работает спустя рукава и пропускает часть чужаков, путая их со своими, либо избыточное рвение "патруля" приводит к уничтожению своих клеток. В первом случае отклонение в работе иммунной системы может вызвать онкологическое заболевание. Во втором — жди аллергии, в том числе атопической бронхиальной астмы.

Продукты взаимодействия "солдат" трех первых типов и чужеродных клеток выбрасываются из организма. Операции же в пределах соединительной ткани неизбежно разрушают некоторые клетки организма. Из поврежденных клеток вытекает их содержимое — гистамин, который и вызывает локальное раздражение. Это и есть аллергическая реакция.

Пытаясь облегчить участь аллергика, медицина на основе нарисованной картины рекомендует пациенту средства, блокирующие гистамин (например, димедрол, супрастин, тавегил), а также вещества, защищающие от разрушения клетки, подвергшиеся необоснованному нападению собственных Т-лимфоцитов. Это лекарства, содержащие кетотифен. К ним относятся задитен и интал. Последний тип лечебного воздействия — "защита слабого" — кажется мне более совершенным.

К сожалению, не всякий астматический приступ купируется перечисленными препаратами. Заста-



ревшие случаи астмы отступают — и то на время — только перед искусственными кортикостероидами (типа преднизолона). Когда в организм вводится большая доза таких гормонов, в десятки раз превышающая природную выработку наших надпочечников, то иммунная система оказывается отключенной.

Если иммунная система отключилась, то, конечно, исчезли и ее дефекты. Исчезла аллергическая реакция. Астматик задышал свободно.

Но чему тут радоваться? Это почти то же, что убить комара на лбу с помощью кувалды. По сути, пациенту предлагается поменять его привычную астму, с которой он кое-как научился сосуществовать, на иммунодефицит. Конечно, от иммунодефицита человек сразу не умрет, однако жизнь его будет изуродована.

Прием больших доз кортикостероидов деформирует обмен веществ в организме. У человека резко повышается аппетит, выпадают волосы, портятся зубы, к нему прилипает любая инфекция. У него перестают работать надпочечники. Он становится толстой, неуклюжей развалиной. Причем таблетки кортикостероидов ему придется принимать до конца жизни каждый день. А если не примет, может тут же угодить в реанимацию. Это состояние называется гормонозависимым.

Именно таким больным я и стал после одного из тяжелых эпизодов болезни. Однако мне удалось выбраться из этой ловушки. Я понял: для того чтобы стать здоровым, надо привести в порядок системы автоматического регулирования организма — нервную, эндокринную и иммунную. Мне помогла в этом йога.

Среди первоочередных виновников atopической астмы кроме ти-

муса я назвал еще гипофиз и надпочечники. Так же, как и вилочковая железа, они являются важнейшими органами эндокринной системы, которые работают и на систему иммунную.

Роль гипофиза многогранна и очень важна. Упрятана эта железа в своего рода бункер в центре черепной коробки, окруженный участками головного мозга, относящимися к его деятельности. Этот блок заведует фундаментальными функциями организма. Если гипофиз можно сравнить с главнокомандующим, то тимус — его военно-промышленный комплекс.

Надпочечники — парные железы внутренней секреции, расположенные над почками, в области талии, слева и справа от позвоночного столба. Внешне они похожи на “шапочки”, надетые на почки.

В любой стрессовой ситуации в кровь выбрасываются гормоны, вырабатываемые надпочечниками, — адреналин и кортикостероиды. Они обеспечивают быструю реакцию организма на стресс. Если продуктивность надпочечников способна целенаправленно меняться в широких пределах, то человек хорошо защищен в любых жизненных ситуациях.

Каким же образом йоговские асаны воздействуют на эндокринные железы, выполняющие важные иммунные функции в нашем организме?

Начнем с гипофиза — главнокомандующего, который денно и нощно управляет силами иммунной защиты. Для полноценного функционирования этого органа его следует полноценно питать.

Каждому, кто имел дело с калькуляторами, мобильными телефонами, радиоприемниками, хорошо извест-



но, как они ведут себя при слабеющих батарейках. Они начинают "барахлить", а потом и совсем отказываются работать. Чтобы получать удовольствие от электронной аппаратуры, надо выполнять обязательное требование — непрерывно обеспечивать заданный режим электропитания. Несомненно, те же требования должны выполняться для биологических объектов. В отличие от электронных управляющих систем, питающихся электричеством, гипофиз питается веществами, переносимыми кровью.

Человек, вставший на ноги около миллиона лет тому назад, превратился в аналог водонапорной башни (или высотного дома): в его нижних конечностях кровяное давление повышено по сравнению с мозгом. Интенсивность поступления питающих веществ крови к гипофизу явно меньше, чем к прочим "деталям" нашего тела! Логично предположить, что поправить ситуацию можно, переворачивая человека на некоторое время вверх ногами. При этом можно ожидать, что иммунная система получит дополнительные стимулы от своего начальника...

Ну, а какую же пользу от йоговских асан получают другие железы?

Давайте соорудим предельно простую модель организма. Возьмем сосиску, пропустим вдоль нее кусок проволоки, выпрямим получившееся "тело". Проволока внутри него будет как бы позвоночником. Можно представить, как где-то там, в мякоти, расположены те железы, о которых мы говорили. На верхнем конце окажется гипофиз, пониже — тимус, посередине "тела" — надпочечники.

Перевернув "тело", мы улучшим кровоснабжение гипофиза и, следовательно, его работу. Ясно, что в данном случае помогут "переверну-

тые" позы хатха-йоги. Но как улучшить кровоснабжение тимуса и надпочечников?

Изогнем сосиску в нужном месте. С выпуклой ее стороны ткани окажутся растянутыми, а с вогнутой — сжатыми. Из сжатой области кровь будет вытесняться, а в растянутую, где образуется пониженное давление, всасываться. В йоге такие асаны выполняются поочередно — так, чтобы изгибы позвоночника производили то подсасывающее, то выталкивающее воздействие на кровь в тканях, окружающих те или иные железы.

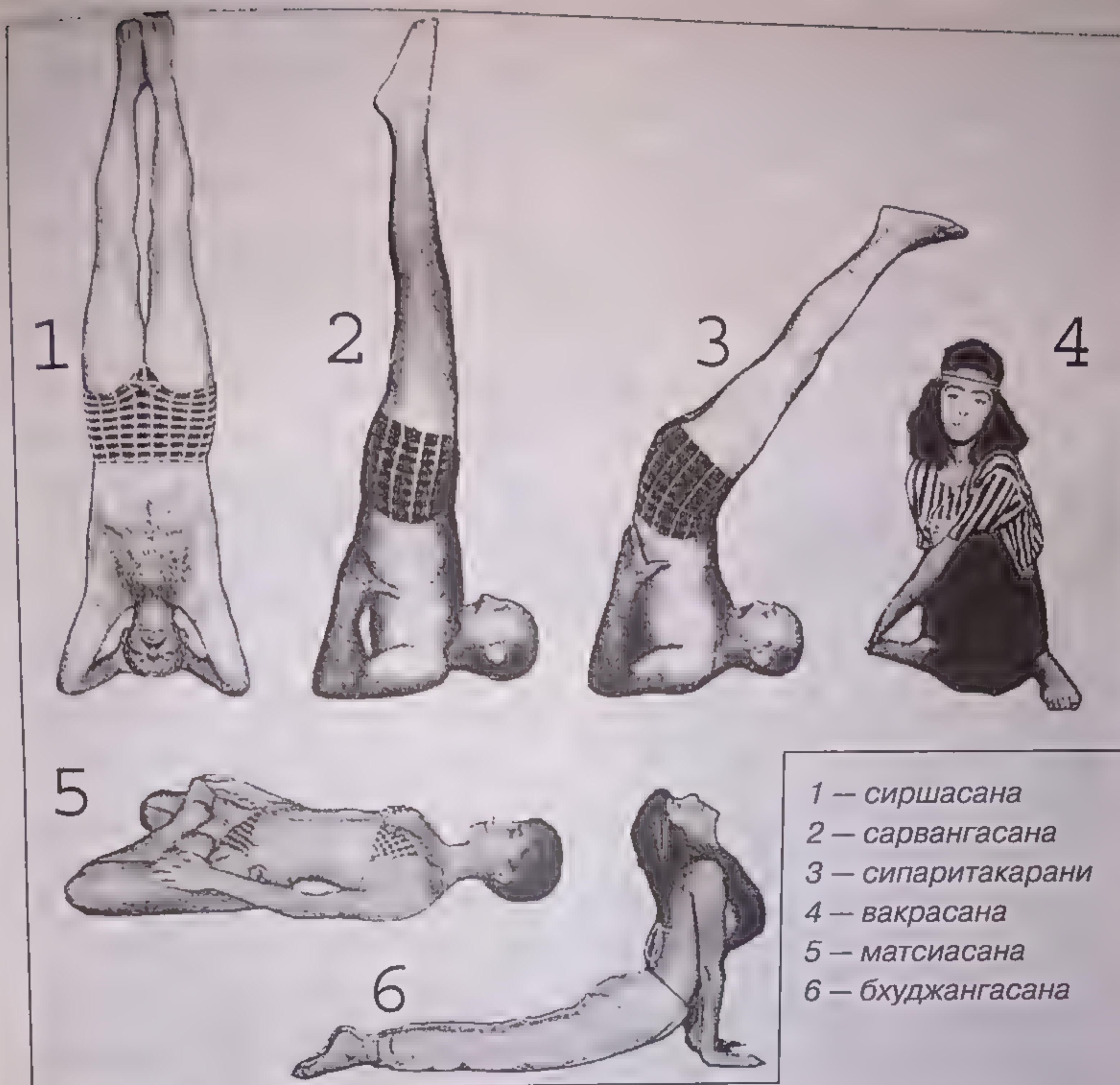
Статичность йоговских поз тоже имеет рациональное объяснение. Ткани, окружающие железы, пронизаны тонкими капиллярными сосудами, сквозь которые вязкая кровь не может перемещаться быстро. Медленное выполнение йоговских асан позволяет добиваться значительного улучшения капиллярного кровообращения, что положительно влияет на режим питания нужных желез.

Этого не происходит при резких и быстрых движениях. Скажем, на занятиях аэробикой даже при внешнем копировании йоговских асан кровообращение активизируется только в сосудах скелетной мускулатуры. Изменений же кровотока в капиллярах, существенных для питания головного и спинного мозга, а также желез внутренней секреции, не происходит.

Приведу пример воздействия на надпочечники.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки вытяните в стороны, повернув их ладонями вверх. А теперь медленно наклоняйтесь вбок — так, чтобы одна рука оказалась вытянутой вверх, а другая свободно повисла. Расслабьтесь. В этом положении область одного надпочечника ока-





- 1 — сиршасана
- 2 — сарвангасана
- 3 — сипаритакарани
- 4 — вакрасана
- 5 — матсиасана
- 6 — бхуджангасана

жесткая сжатой, а другого — растянутой. Пребывание в такой позе в расслабленном состоянии вызовет вытеснение крови из одной области и прилив к другой. Через некоторое время повторите наклон, но уже в другую сторону.

Вот на таком принципе и основано действие йоговских асан.

Если вы решите заняться йогой, поняв, наконец, что здоровье куда-то уходит, а медицина его не очень-то возвращает, то сами почувствуете, какие асаны на какие участки вашего тела влияют.

Для питания мозга полезны перевернутые позы — сиршасана, сарвангасана, випаритакарани; для шейной области — сарвангасана, матси-

асана; для других отделов позвоночника и расположенных вблизи них желез — бхуджангасана, вакрасана и т.д. По сути дела, все важнейшие системы, поддерживающие наше здоровье в "автоматическом режиме", сосредоточены именно в областях головного и спинного мозга и расположенных там же (или рядом) эндокринных желез. Когда они в порядке, человек не болеет, а если и болеет, то постепенно выздоравливает.

У меня было выявлено множество аллергенов, вызывающих бронхоспазм: цветущие деревья и травы, пуховые и перьевые подушки, бытовая пыль (то, что собирается годами в книжных шкафах и на антресолях), табачный дым, домашние животные



и птицы, некоторые продукты или их сочетание, переохлаждение организма, разной силы стрессы и т.д. и т.п. В самый раз было жить в изолирующем скафандре, как радостно советуют некоторые американские аллергологи, и питаться весьма ограниченным набором овощей, приготовленных на пару.

Не верьте таким советам. Если лечиться хатха-йогой, действие аллергенов исчезает как дурной сон. Через два-три года занятий вы перестанете страдать от какого-то одного из них. Потом увидите, что совместное действие даже двух аллергенов не выводит вас за пределы состояния здоровья. Потом ваша защита станет еще более надежной.

Никто не застрахован от ситуаций, когда на организм воздействует сразу несколько аллергенов. Например, зашел астматик в гости к приятелю после лыжной прогулки. Он устал, промерз, хочет расслабиться, отогреться. Приятель предлагает рюмку спиртного (а надо сказать, алкоголь усугубляет аллергические реакции). Кроме того, у приятеля собака, сам он простужен, кашляет, чихает, к тому же курит, не открывает

окон. Три-четыре аллергена обеспечены. А ингалятора с собой нет.

Положение ухудшается стрессом из-за ожидания возможного приступа. Что же делать?

Прежде всего — расслабиться. Придется положиться на инстинкты — они помогут выбраться из опасной ситуации. Для сознания существенны такие параметры, как температура воздуха, влажность, усталость, собачья шерсть, запыленность квартиры, табачный дым... Траекторию, соединяющую точки с названием "исходные данные" и "здоровье и неуязвимость", надо проложить в многомерном пространстве. Сознание с такой задачей не справится. Это сделает за него "внутренняя защита" организма, те самые нервные центры и эндокринные железы, работающие в "бессознательном" режиме. Йога подготовила их к решению таких задач.

Йога помогает мне выбираться из, казалось бы, безнадежных ситуаций. Асаны исподволь — лет за десять — подготовили для меня надежную защиту. Пока занимаешься йогой, можно опираться на свои инстинкты — свои природные "автопилоты".

Школа безлекарственного оздоровления **"Свет Надежды"** приглашает в подмосковный пансионат на 2-недельный курс обучения по системе Н.А.Семеновой

В программе: теория и практика физиологического питания, очищение кишечника, печени, коррекция позвоночника, сауна, насыщение организма кремнием, цвето-литотерапия, избавление от паразитов (глистов, трихомонад, хламидий, грибков). Контроль прибором "Вега-Тест".

Руководитель Школы — врач Светлана Петровна Гладкая

В пансионат можно позвонить по междугородному телефону: 8 (096) 531-68-01;

из Москвы: 8 (253) 168-01 — Светлана Петровна.

В Москве справки по телефону: (095) 246-32-10 — Людмила Ивановна



## Какой хрусталик выбрать



Согласно статистике, помутнение хрусталика встречается у половины людей, перешагнувших 65-летний рубеж, а 20 % случаев катаракты приходится на возраст от 40 до 60 лет. Для восстановления зрения кардинальным способом лечения этой болезни считается операция. Она заключается в том, что из больного глаза удаляется помутневшая хрусталиковая масса, а вместо нее в капсулу вставляется ИОЛ — интраокулярная линза, иначе говоря, искусственный хрусталик

Впервые искусственный хрусталик был имплантирован английским офтальмологом Гарольдом Ридли в 1949 году. В Советском Союзе отечественные интраокулярные линзы

Федорова-Захарова были созданы в 1967 году, и до сих пор их модернизированная модель успешно применяется при хирургическом лечении катаракты.



— Интраокулярные линзы иногда называют "очками в глазу", — рассказывает кандидат медицинских наук, ведущий специалист Центрального отделения микрохирургии глаза Юрий Александрович Гусев. — На самом деле это не совсем точно. Линзы очков только увеличивают остроту зрения, в то время как ИОЛ восстанавливают его. Но главное отличие заключается в том, что и очки, и контактные линзы находятся перед глазным яблоком, а интраокулярная линза вводится прямо в него. Она непосредственно контактирует с глазной тканью и, в первую очередь, с капсулой хрусталика. Поэтому внутриглазные линзы, то есть протезы хрусталика, изготавливают из химически и биологически инертных материалов, используя различные синтетические полимеры.

Кроме материала, из которого изготавливаются линзы, во внимание должны приниматься еще три важных параметра: диаметр оптической части линзы, ее размер с опорными элементами и толщина.

До недавнего времени операция катаракты совершалась только методом экстракапсулярной экстракции. Суть его заключается в следующем: производится разрез верхней части роговицы, отводится в сторону радужная оболочка и после удаления мутного хрусталика на его место в капсулу вводится интраокулярная линза.

Оптическая часть жесткого хрусталика имеет в диаметре 5-6,5 мм. С помощью специальных дужек она прикрепляется к радужной оболочке, капсульной сумке или цилиарному телу, поэтому для ее имплантации необходимо делать разрез роговицы длиной в 6-7 мм.

Имплантировать ее довольно

легко, потому что разрез достаточно большой. Но именно это и являлось недостатком данного метода. Поскольку в роговице нет капилляров, питающих кровью ее клетки, разрез в ней срастается очень медленно. К тому же из-за больших размеров — до 7 мм — его приходится зашивать. А любой, даже очень тонкий, шов нарушает сферическую форму глазного яблока, вызывая астигматизм.

Такие жесткие линзы относятся к первому поколению искусственных хрусталиков. Они и сейчас используются как у нас, так и за рубежом. Хотя "жесткими" их называют условно. На самом деле они достаточно эластичны и не оказывают механического давления на мягкие ткани глаза.

Однако идея замены мутного хрусталика искусственным, более совершенным по своим оптическим характеристикам, получила дальнейшее развитие.

На смену экстракапсулярной экстракции пришла новая методика хирургического лечения катаракты — **факоэмульсификация**. Ее принципиальное отличие в том, что помутневший хрусталик не удаляется целиком, а дробится с помощью низкочастотного ультразвука. Затем эта масса отсасывается через ирригационно-аспирационный наконечник, который очищает внутреннюю поверхность капсулы. После этого специальным инжектором вставляется интраокулярная линза. При факоэмульсификации не нужно сильно рассекать роговицу. Достаточно крошечного разреза — всего 3 мм. Причем его можно делать не в роговице, а в склере. Тогда к хрусталику под углом прокладывается маленький туннель. Нет необходимости и



накладывать шов, потому что под давлением век разрез закрывается сам. Этого вполне достаточно для полного заживления крошечной ранки, так как края склеры быстро срастаются.

Новый щадящий метод операции стал возможен после того, как появились мягкие миниатюрные интраокулярные линзы.

Благодаря эластичности синтетических полимеров, из которых они изготавливаются, перед имплантацией их можно согнуть пополам. Поэтому диаметр ИОЛ не больше 3-3,5 мм, а сверхтонких — даже 2,5 мм. После имплантации в капсулу такой искусственный хрусталик распрямляется и принимает первоначальную форму.

Мягкие ИОЛ бывают силиконовые, гидрогелевые и акриловые, получившие наибольшее распространение в последнее время.

Высококачественные ИОЛ производят многие фирмы США, Англии и Германии. Оптовая цена на них колеблется от 150 до 200 долларов, а розничная может быть процентов на 25-30 выше. Жесткие же линзы западных производителей стоят процентов на 70 дешевле.

Есть линзы и индийского производства. Они в основном изготавливаются по западным лицензиям, но

качество их хуже. Правда, и цена значительно ниже, иногда — на 50 процентов.

У нас, в России, несколько моделей жестких и мягких ИОЛ выпускают производственно-технический отдел федоровского МНТК "Микрохирургия глаза" и фирма "Линза-флекс" в Нижнем Новгороде. Но их

### **В Офтальмологическом центре совместно с Центральным отделением микрохирургии глаза**

Федерального управления медико-биологических  
и экстремальных проблем при Минздраве РФ  
проводится:

- ♦ хирургическое лечение глаукомы и катаракты;
- ♦ исправление близорукости и астигматизма;
- ♦ лазерная хирургия, контактная коррекция;
- ♦ лечение заболеваний сетчатки и зрительного нерва;
- ♦ комплексная диагностика: бактериально-вирусный анализ, грибковый тест, проверка на демодекоз, хламидийный анализ;
- ♦ лечение инфекционных заболеваний глаз: конъюнктивита, блефарита, хламидиоза, демодекоза, герпеса.

☎ (095) 207-40-31, 207-46-81 (м. "Цветной бульвар")  
(095) 193-64-11, 196-08-86 (м. "Щукинская")  
(095) 954-85-72 (м. "Тульская")

качество несколько уступает зарубежным аналогам. Стоят они недорого: жесткие — 400-500, а мягкие — 500-600 рублей.

Правда, в стоимость операции входит цена не только самого искусственного хрусталика, но и расходных материалов, которые при этом используются. А она сопоставима с ценой ИОЛ.

Рассказ об интраокулярных линзах завершил главный врач Центрального отделения микрохирургии



глаза, доктор медицинских наук, профессор Владимир Николаевич Трубилин:

— В нашем центре операции по поводу катаракты производятся по новейшей методике факоэмульсификации, которая сегодня используется в США, Японии и большинстве европейских стран. Соответственно при имплантации искусственного хрусталика применяются мягкие линзы. Причем мы стараемся использовать самые лучшие модели и расходные материалы, потому что успех операции и дальнейшего лечения зависит не только от квалификации хирурга и имеющейся в его распоряжении техники, но и от качества ИОЛ. Дело в том, что даже если интраокулярная линза имеет правильную форму и хорошие оптические свойства, но материал, из которого она изготовлена, недолговечен, то через год-два или несколько

позже это вызовет отрицательную реакцию тканей глаза, что сведет на нет результаты операции. Поэтому мы считаем, что на исходных материалах экономить не нужно. Ведь протез естественного хрусталика имплантируется на всю жизнь. Нашим пациентам мы предлагаем самые лучшие модели западных фирм, о которых говорилось выше.

Хочу добавить, что мы следим за всеми новинками, которые появляются в зарубежной офтальмологии. В частности, на Западе сейчас разрабатывается новая сверхтонкая модель интраокулярной линзы, которая свертывается в рулончик и имплантируется через минимальный разрез всего в 1,5 мм. В настоящее время совместно с западными коллегами мы проводим клинические испытания такой ИОЛ. И если они завершатся успешно, то уже в ближайшее время при операциях будем использовать эту линзу.

Впрочем, мы отдаем себе отчет в том, что не все пациенты в состоянии оплатить операцию методом факоэмульсификации с применением дорогих мягких линз. Поэтому мы имеем возможность предложить им более дешевые, но тоже качественные жесткие ИОЛ, хотя должен предупредить, что если жесткая линза не подходит пациенту по медицинским показаниям, мы можем и отказаться от ее имплантации. Ведь первая заповедь врача: "Не навреди".

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Больной, почему вы сбежали с операционного стола? — спрашивает врач.

— Потому что медсестра сказала: "Да не дрожите вы так! Аппендицит — совсем не трудная операция".

— Правильно она сказала. Чего же вы испугались?

— Так она говорила это не мне, а хирургу.

— Почему ты плачешь? — спрашивает женщина мальчика на улице.

— Я потерял папу! — отвечает он.

— Ты боишься, что без него не найдешь свой дом?

— Я-то найду, но папа без меня не найдет.

— Скажите, а пряники у вас свежие?

— Нет, очень старые и заплесневевшие.

— А печенье?

— Возьмите лучше пряники.



# Врачи учатся голодать

Еще недавно врачи и слышать не хотели о методе лечебного голодания. Его применяли единицы, а остальные пугали пациентов "непоправимым ущербом для здоровья". Однако времена меняются, и дипломированные специалисты стали проявлять интерес к самому дешевому методу оздоровления.

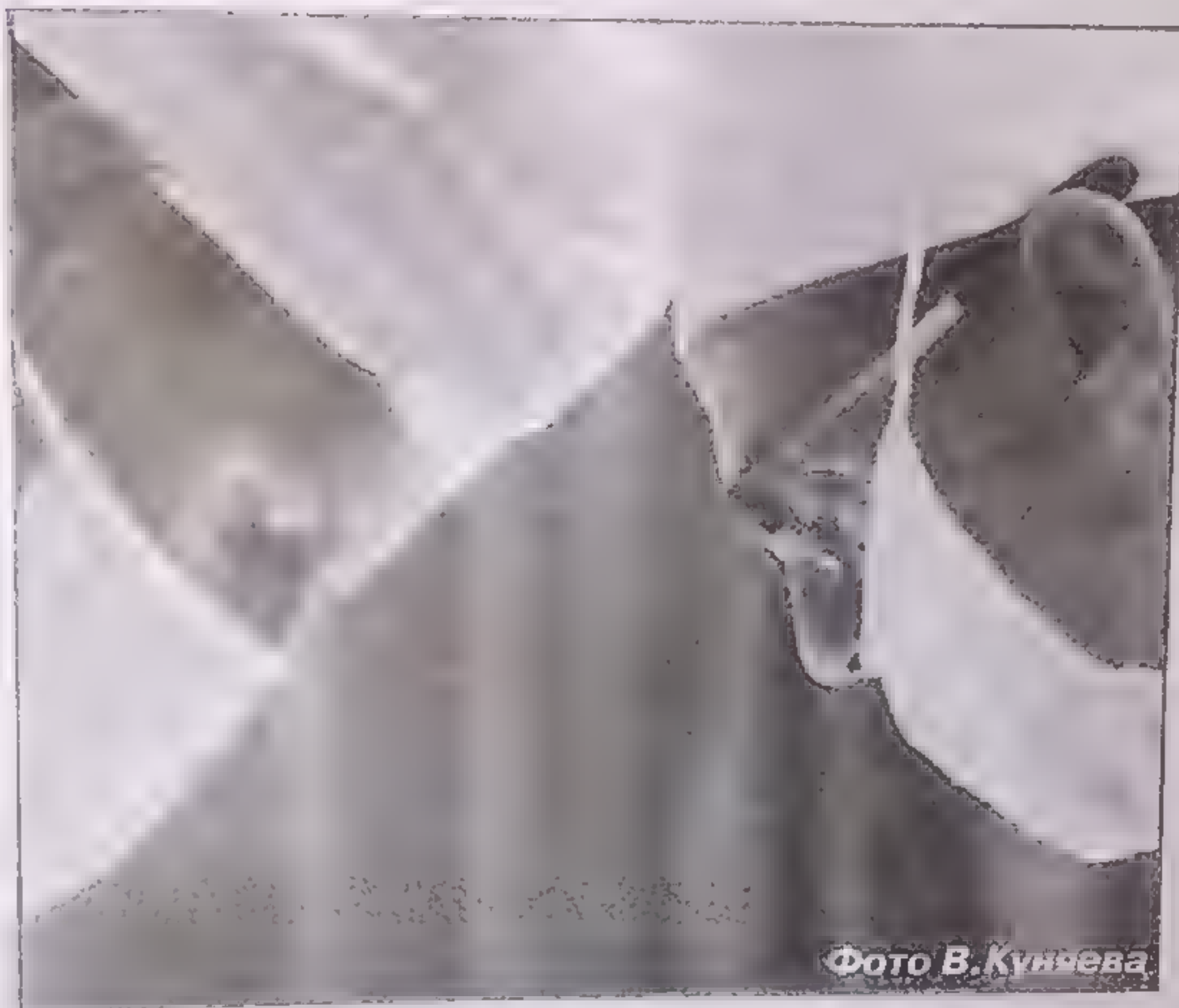


Фото В. Кулиева

Месяц назад в редакцию прислали из Улан-Удэ книгу "Разгрузочно-диетическая терапия" — так изящно называли бурятские врачи метод лечебного голодания. Сборник статей выпущен под редакцией доктора медицинских наук профессора А.Н.Кокосова, его открывает предисловие министра здравоохранения Бурятии Б.Г.Бальжирова. Оказывается, в этой республике накоплен многолетний опыт лечения голодом. С сентября 2003 года в Улан-Удэ будут проходить "Байкальские чтения" на эту тему. Врачи будут учить своих коллег методу разгрузочно-диетической терапии. А нашим читателям предлагаю заочно познакомиться с опытом бурятских специалистов

Все началось с того, что в 1994 году в Бурятии побывал московский профессор, известный пропагандист лечебного голодания Ю.С.Николаев. Он прочел курс лек-

ций о своем методе и преодолел скептицизм врачей гораздо быстрее, чем в столице. Возможно, сыграли свою роль народные традиции: у коренного населения Буря-



тии с древних времен было принято периодически воздерживаться от пищи. В "дни голодания" даже чай не пили.

За несколько лет в республике был подготовлен целый отряд специалистов, владеющих методом разгрузочно-диетической терапии (РДТ). В лучших традициях своей благородной профессии врачи, прежде чем рекомендовать метод пациентам, испытали его на себе.

Вот к каким выводам они пришли.

При лечебном голодании организм переходит на эндогенное питание, то есть питается внутренними ресурсами (за счет запасов углеводов, жиров, белков). Одним из источников питания при отсутствии пищи являются наименее важные для организма и нежизнеспособные тканевые структуры (грубо говоря, то, что организму не нужно). При этом образуются активные вещества, которые стимулируют биосинтез.

Таким образом, в основе лечебного эффекта РДТ лежит гибель нежизнеспособных ("больных") клеточных структур, активное освобождение от конечных продуктов обмена веществ, эндотоксинов, включая остатки лекарственных веществ. Одновременно с этим активизируется клеточный обмен. Иными словами, происходит обновление организма, его омоложение.

Классическое ("влажное") голо-

"Болезнь началась внезапно, протекала остро. Поднялась высокая температура, появилась головная боль, я испытывала общую слабость, начался сильный насморк. С первых суток заболевания начала лечение по методике "сухого" голодания: в течение 2 суток воздерживалась от пищи и исключила любой контакт с водой (не пила, не умывалась, не очищала желудок клизмой). Через 24 часа у меня полно-

дание, в отличие от абсолютного ("сухого"), проводится без ограничения в питье. Возможно и применение комбинированной методики. Проведение любого РДТ предусматривает три периода: подготовительный, разгрузочный и восстановительный.

Подготовительный период. Продолжительность — несколько дней, в течение которых пациент определяет цель голодания, проходит обследование и психологически настраивается на голодание.

Разгрузочный период. Его продолжительность зависит от целей голодания. Как правило, кратковременное голодание длится от 1 до 3 суток, длительное — до трех недель.

Восстановительный период. Продолжительность его должна быть равна половине разгрузочного периода или  $\frac{2}{3}$  его.

Наиболее частый вариант комбинированного голодания — 3-дневное "сухое" плюс 5-дневное классическое. При кратковременном (1-3 суток) голодании "сухой" метод, по некоторым данным, эффективнее классического. Более 3 суток применять "сухое" голодание нежелательно, поскольку оно не только тяжело переносится, но и может привести к обезвоживанию организма.

Вот как описывает врач Т.Ф.Шилина (52 года) из Улан-Удэ свой опыт лечения острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ) методом комбинированного голодания:



стью прекратилось выделение слизи из носа, температура тела нормализовалась.

К концу первого дня болезни усилилась слабость, появилось легкое пошатывание (признаки ацидотического криза), однако эти симптомы самопроизвольно исчезли. Масса тела снизилась на 2 кг.

На второй день голодания несколько участился пульс (до 88 ударов в минуту). Артериальное давление осталось в норме (100/70 мм рт.ст.). Масса тела снизилась еще на 0,5 кг.

На третьи сутки стала пить талую воду, очищала кишечник водяной клизмой, принимала душ. За два дня "влажного" голодания потеряла еще 2 кг (по одному в сутки).

На пятые сутки от начала болезни при вполне удовлетворительном состоянии начала восстановительное питание: за день выпила 1,5 л отвара сухофруктов. В последующие сутки постепенно перешла на обычное питание и вышла на работу".

А вот описание лечения методом РДТ больного астмой в Республиканском госпитале для ветеранов войны в Улан-Удэ:

"Больной Р., 77 лет. Диагноз: бронхиальная астма, смешанная форма, фаза обострения. Жалобы на частые приступы удушья, кашель и одышку. После 14-дневного курса РДТ достигнута клиническая ремиссия (стойкое улучшение), длившаяся два года. По истечении этого срока приступы удушья стали изредка возобновляться, в связи с чем курс РДТ был проведен повторно, уже в течение трех недель. Приступы, кашель и одышка исчезли. Все клинические анализы улучшились на 25-30%. Свои субъективные ощущения больной описал так: "Теперь я легко взлетаю на третий этаж, прыгая через две ступеньки". Приступы не возобновляются в течение нескольких лет".

И наконец, рассказ В.Б.Шагдеева, проводившего длительное лечебное голодание самостоятельно.

"Мне 49 лет, по образованию я фармацевт. Живу в отдаленной сельской местности в Бурятии.

Несколько лет назад у меня пошатнулось здоровье: постоянно чувствовал себя разбитым, причем усталость нарастала, появились отеки, одышка, бессонница... Я очень располнел. По-видимому, все это явилось следствием накопившихся болезней — хронического пиелонефрита, гастрита, простатита, остеохондроза. Информация о возможностях лечебного голодания, почерпнутая из специальной литературы, меня очень заинтересовала, и я решил попробовать.

Перед длительным курсом несколько раз провел краткосрочное голодание (до 36 часов), переносил его хорошо. Это вдохновило меня на три курса долгосрочного голодания, которые я проводил один раз в год в течение трех лет. В результате у меня восстановилась работоспособность, улучшилось качество жизни. Сейчас чувствую себя хорошо и собираюсь использовать этот метод в дальнейшем по мере необходимости.



Свое первое длительное голодание, учитывая большое число хронических заболеваний, я хотел провести под наблюдением врача. Но специалиста, владеющего методикой лечебного голодания, в нашей глуши не найдешь. Единственное, в чем мне была оказана помощь — это контроль за общим состоянием. Перед длительным голоданием я прошел клинико-лабораторное обследование, которое не выявило противопоказаний к такому методу лечения. В ходе же самого голодания я приходил на контроль к врачу вначале ежедневно, потом через день, а затем — один раз в неделю. Врач проводил обследование моего физического состояния и давал советы общего характера.

Для создания спокойной психологической обстановки во время голодания я, как это советовал Поль Брэгг, отправил домочадцев к родственникам и остался в доме один. Убрал с глаз долой все продукты, чтобы их вид и запахи не нарушали мой психологический настрой.

Прекратив прием пищи, воду пил без ограничения, вначале талую, потом родниковую и водопроводную, по желанию подогревая ее. Со второго дня очищал кишечник водяной клизмой два раза в день (утром и вечером). Много гулял. Постоянно принимал горячие ванны — обычно общие, иногда ножные. За день до предполагаемого ацидотического криза попарился в сауне.

С пятого дня голодания мое самочувствие ухудшилось: тошнота, усиленное сердцебиение, ломота во всем теле, изжога. Неоднократно вызывал рвоту, которая несколько облегчала самочувствие. Моча в этот период была "ржавого" оттенка с неприятным запахом, при ее сборе и отстаивании в банке оставался довольно большой осадок. Это продолжалось примерно двое суток, потом моча посветлела.

К десятому дню голодания мой внешний вид очень изменился: я похудел, осунулся; на улице многие знакомые меня не узнавали, кто-то решил, что я тяжело болен.

После десятого дня самочувствие стало постепенно улучшаться. Появилась потребность в физической работе: я с удовольствием колдовал дрова, раздевшись до пояса, при этом не чувствовал холода. Уставал быстро, но после небольшого отдыха вновь ощущал потребность в физической работе. Начиналась весна, я много трудился на огороде, копал землю. Мне нравилось ходить босиком по инею.

Во второй половине 30-дневного голодания я делал очистительные клизмы один раз в день, потом — один раз в три дня, последнюю — на 27-й день голодания. Вплоть до последнего времени при дефекации отходила мутная вода и темные комочки экскрементов.

Для выхода из голода я запасся чесноком, апельсинами, морковью, свеклой, яблоками. В первый день восстановительного периода, по совету Г.П. Малахова, натер чесноком корочку хлеба и пожевал ее, не глотая. Отжал сок из апельсина и пил его чайными ложками, смакуя каждый глоток. Натер и выжал сок из одной морковки, одной свеклы и одного яблока, сделал из них "коктейль" и разбавил его водой 1:1. Пил медленно по полстакана через каждые 2 часа (4 раза в день). Во второй день восстановительного периода через каждые 2 часа



сп по 1/4 какого-нибудь фрукта или овоща из тех, что я перечислил, в сыром виде, медленно и тщательно пережевывая.

На третий день сварил жидкую кашу из "геркулеса" и съел ее пустую. Затем стал добавлять в нее немного растительного масла. На третий день выхода из голода у меня был самостоятельный стул (показатель корректно проведенного голодания и восстановления моторной функции кишечника).

Последующие 20 дней питался вегетарианской пищей — в основном кашами: геркулесовой, пшенной, ячневой. Немного гороха, изюма, арахиса. Стул был 2-3 раза в день. Самочувствие все время оставалось хорошим, несмотря на большие служебные и бытовые нагрузки. Через 20 дней перешел на обычное питание, включающее мясную пищу.

Позднее, осенью, примерно в ноябре, у меня вновь появилась небольшая изжога. В феврале следующего года повторил длительное голодание. В целом оно проходило так же, но субъективно — тяжелее. Думаю, из-за пренебрежения регулярными тепловыми процедурами. На выходе из голода, учитывая холодную морозную погоду, я раньше, чем при первом долгосрочном голодании (с 3-4-го дня), перешел на более привычную мне мясную пищу.

Мое третье длительное голодание сочеталось с частыми тепловыми процедурами (русская парная баня, горячие ванны, сауна) и субъективно прошло легче, чем второе.

За первое голодание я потерял около 15 кг. Во время второго и третьего вес тоже заметно снизился, но точно не знаю насколько — взвешиваться было негде.

После третьего голодания у меня самоликвидировалась одна из трех папиллом, значительно возросла половая потенция, несмотря на то что простатит, по заключению уролога, сохранился.

Считаю, что врач, владеющий методикой разгрузочно-диетической терапии, обязательно должен испытать все ее тонкости на себе — это поможет в работе, к тому же он получит несомненный оздоровительный эффект".

Могу добавить — не только врач, но и журналист, пишущий о том, как сохранить здоровье, должен испробовать лечебное голодание на себе. Естественно, в нашей редакции такой эксперимент провели почти все. Расскажу о собственных ощущениях.

Первый опыт дался мне нелегко: болели кости, суставы, голова. Это, по всей видимости, свидетельствовало о зашлакованности организма. Но я решила не преры-

вать эксперимент и уже на второй день почувствовала себя лучше. К сожалению, я проводила его без отрыва от работы, поэтому более трех суток голодать не решилась. Обычно на 7-10-е сутки (а иногда и раньше) наступает кислотический криз (ацидоз), во время которого в крови и других тканях организма накапливаются кислоты. Субъективно это выражается в том, что человек ощущает приступы слабости, сонливость. Бороться с этими



симптомами не надо, лучше переждать (например, проспать весь день), но работать в таком состоянии трудно. Зато после ацидотического криза наступает полное очищение организма.

Известный популяризатор лечебного голодания Сергей Бородин рассказывал, что ему удавалось "на бегу" преодолевать состояние ацидоза. "Я был дома, — писал Сергей Александрович в нашем журнале, — теплого питья достаточно (4-6 л в день), да к тому же у меня здоровое сердце. Начинал с дыхательных упражнений, потом бежал осторожной трусцой мимо термосов, делая два-три глотка каждые 5-8 минут в течение 30-45 минут. Только после этого переходил на бег в хорошем темпе". Кстати, Сергей Бородин — противник «сухого» голодания. Он считает этот метод слишком тяжелым и даже опасным.

Симптомы полного очищения, по описанию Бородина, таковы: "За 2-4 суток до их наступления голодающий ощущает сонливость, слабость, зябкость (но без отвращения к питью) — и вдруг появляется энергия, бодрость, тепло во всем теле, даже румянец на щеках, очищается язык". У человека возникает потребность в активных физических действиях, ему приятны холодовые процедуры. Именно такие ощущения описывал выше В.Б.Шагдеев, голодавший 30 дней.

Боюсь, что я не достигла полного очищения, и тем не менее скромный опыт голодания сослужил и мне хорошую службу. Во-первых, появилось чувство легкости, которое я ценю больше сытости. Во-вторых, после голодания самочувствие и работоспособность заметно улучшились. А самым приятным мне показался вы-

ход из голодания, то есть период восстановления. Двое суток я как будто заново открывала для себя вкус давно знакомых продуктов — винограда, тертой морковки, яблока... Любой из них казался невероятно вкусным. Ни сладости, ни мясо, ни мучная пища не шли с ними ни в какое сравнение.

Сергей Бородин советует начинать восстановительный период с чего-нибудь "живого" и сочного — например, с виноградинки или сливы. Допустимы также пюре и соки. Свежеприготовленные и фруктовые предпочтительнее, чем консервированные и овощные. Можно начать и с 1-2 глотков кисломолочной сыворотки. Следующий прием пищи — через 5-10 минут, доза — в 1,5-2 раза больше. Так и продолжайте в течение 1-2 часов. Потом попытайтесь «пофизкультурить» — заработать следующую порцию пищи. Если это не получится, ложитесь спать. Когда проснетесь, начинайте не с еды, а с теплого питья и физической нагрузки. И продержитесь как можно дольше без белков и крахмалов. Как можно дольше оставайтесь и на жидкой пище, то есть на соках и вегетарианских супах, причем предпочтительно в теплом (разогретом) виде". Сергей Бородин предупреждает, что некоторые ценные продукты нельзя употреблять сразу после длительного голодания: концентрированный виноградный сок (можно захмелеть), лук и чеснок (можно обжечь омолажившуюся слизистую желудка).

Через несколько месяцев я решилась повторить свой опыт. На этот раз он продлился четверо суток и никаких неприятных ощущений не принес. Разве что из-за пересыхания слизистой рта часто хотелось



пить. А результат — небольшое снижение веса, легкость, прилив энергии, выносливость.

Мнения о том, кому не стоит применять голодание, расходятся. Врачи, практикующие этот метод, среди абсолютных противопоказаний называют:

- ♦ злокачественные новообразования;
- ♦ активный туберкулез легких и других органов;
- ♦ выраженную эмфизему легких;
- ♦ тиреотоксикоз;
- ♦ острый и хронический гепатит в стадии обострения;
- ♦ хроническую печеночную и почечную недостаточность;
- ♦ гнойные воспалительные процессы III степени;

♦ период беременности и лактации;

♦ неясный диагноз болезни.

Сергей Бородин менее категоричен. Он впервые применил длительное голодание, когда заболел спондилоартритом, — и преодолел эту болезнь, затронувшую позвоночник, оба колена и плечо. Курсы голодания помогли ему вылечиться и от туберкулеза легких. Он считает, что этот метод весьма эффективен при доброкачественных опухолях и помогает продлить жизнь раковым больным.

Но для таких экспериментов больному требуется известная смелость. А для здоровых людей 1-2-дневное голодание раз в неделю с обильным питьем и очищением кишечника — хорошая профилактика заболеваний.

**С 22 по 25 ноября 2002 года**

на ВВЦ, в Выставочном комплексе Центра "Москва" (павильон №70)  
будет проходить выставка

**"Комплементарные технологии в медицине XXI века"**  
(Традиционная и восстановительная медицина),  
интересная не только специалистам, но и широкому кругу  
посетителей

**Тематика выставки**

Традиционная медицина

Гомеопатия  
Натуропатия (фитотерапия, гирудотерапия, апитерпия и др.)  
Мануальная терапия  
Медицинский массаж  
Рефлексотерапия  
Биорезонансная терапия  
Традиционная диагностика  
Традиционные системы оздоровления

Восстановительная медицина

Физиотерапия  
Косметология  
Курортология  
Коррекция фигуры  
Новые медицинские технологии  
Психосоматическая медицина, гармонизация человека (психология, психотерапия, духовные практики)  
Лечебное питание

Москва, пр-т Мира, ВВЦ, ☎ (095) 234-54-41, 187-99-07, 974-70-48

Журнал "Будь здоров!" оказывает выставке  
информационную поддержку



# Лечебная кожура и французский парадокс

Как-то еще в студенческие годы я побывала в Болгарии в районе Велико Тырново. Местность эта славится производством знаменитого вина "Медвежья кровь" и других сухих красных вин типа каберне. Моя поездка совпала с сезоном виноделия, и я с интересом наблюдала, как крестьяне, засучив штаны, босыми ногами топтали виноград в огромных чанах. Раздавленную вместе с кожурой и косточками массу настаивали, отжимали, а потом отправляли на брожение. Мне объяснили, что свойства будущего вина зависят не только от того, насколько полно удастся извлечь из кожицы и мякоти винограда экстрактивные, ароматические, дубильные и прочие полезные вещества, но и от тонкостей технологии, выдержки сула, а еще — от сроков сбора ягод, особенностей климата и даже почвы, на которой растет виноград.

Но особенно меня поразило то, что вино в Болгарии наряду с хлебом, брынзой и перцем не только является неотъемлемой частью питания, но и широко используется в



лечении. Там я впервые узнала, что красное сухое вино ежедневно дают пить ослабленным и больным людям и даже старикам. Тогда мне это показалось несколько странным, но я объяснила такое употребление вина национальной традицией.

Прошло время, и мне пришлось изменить свое скептическое отношение к сухому виноградному вину. Это произошло после того, как во всем мире стали исследовать так называемый французский парадокс. Впервые об этом феномене заговорил канадский профессор Рено еще в начале 90-х годов. Он обратил внимание на то, что французы, на тридцать процентов больше, чем американцы, потребляющие жирных про-



дуктов, больше курящие и меньше занимающиеся спортом, гораздо реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Профессор высказал твердое убеждение, что дело здесь — в неизменной привычке французов пить во время еды красное сухое вино.

С Проведенные в разных странах Европы и в США исследования подтвердили правильность этого вывода. По данным Всемирной организации здравоохранения, изучавшей кардиологическую обстановку в сорока городах мира, расположенных в разных географических регионах, оказалось, что жители северных стран — Финляндии, Великобритании, Канады в 8-12 раз чаще умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, нежели обитатели Средиземноморья, где больше развито виноделие.

Оказывается, при умеренном потреблении вина снижается способность тромбоцитов крови образовывать сгустки. А именно тромбы, как известно, служат причиной закупорки сосудов, суженных из-за атеросклеротических отложений.

За счет чего же вино оказывает такое благотворное воздействие? В первую очередь, за счет антиоксидантов, подавляющих вредное воздействие свободных радикалов на клетки организма.

В красном виноградном вине много мощных антиоксидантов — биофлавоноидов. Именно благодаря им оно приобретает свой яркий цвет. В белом вине их в сотни раз меньше, чем в красном. Правда, это не мешает знатокам вин ценить и белые виноградные вина за их более тонкий и мягкий вкус.

В красном виноградном вине был обнаружен флавоноид ресвера-

трол, обладающий сильным антиокислительным действием. Правда, его содержание сильно варьируется в зависимости от сорта винограда, региона его произрастания и метода производства вина. По мнению исследователей, самым высоким содержанием этого флавоноида отличаются французские красные вина, произведенные в районе Бордо. Из наших вин к ним можно отнести каберне, сделанное из винограда, растущего в крымской долине Абрау-Дюрсо.

Зато наличие в вине флавоноида кверцетина, который называют “королем биофлавоноидов”, к счастью, не столь зависит от климата и технологических тонкостей виноделия. Он содержится в кожуре и винограда, и многих других имеющих яркую окраску ягод и фруктов — смородины, клубники, рябины, яблок, слив, крыжовника. Кверцетин, помимо всего прочего, избавляет организм от канцерогенов и сдерживает рост раковых клеток.

Антираковым действием обладает и другой флавоноид, присутствующий в красном вине, — рутин.

Кроме антиоксидантов, виноградное вино содержит полезные органические кислоты — винную, яблочную, молочную, которые способствуют хорошему пищеварению, особенно перевариванию белков. В красном вине содержится также ацетилсалициловая кислота (аспирин), разжижающая кровь и предотвращающая закупорку сосудов.

Вино, полученное брожением на мезге (кожуре с семечками), имеет богатый состав минеральных веществ. Есть в нем калий, фосфор, марганец, цинк, фтор, ванадий, рубидий (последний особенно активно помогает организму освобож-



даться от радионуклидов) и другие. Много в вине и витаминов, прежде всего группы В, РР, а также пантотеновая кислота, биотин, витаминоподобное вещества миоинозит, участвующее в расщеплении жиров и аминокислот. стаканом красного вина можно удовлетворить суточную потребность в витамине Р, укрепляющем стенки сосудов и нормализующем обмен витамина С.

Не усмотрят ли сторонники трезвого образа жизни в перечислении мною достоинств красного виноградного вина алкогольной пропаганды? Если да, то хочу привести слова основоположника русской фармакологии Н.Кравкова, сказавшего, что "вредное и губительное воздействие алкоголя на организм наблюдается только на почве злоупотребления".

Искусство виноделия пришло к нам из глубины веков. А лечение виноградным вином — эниотерапию — широко применяли еще древние врачи: Гиппократ, Гален, Цельсиус.

Ученые установили, что у пациентов, которые накануне вечером пили за ужином красное вино, к утру (между четырьмя и девятью часами), в пору наиболее частых для сердечно-сосудистой системы кризов, в крови резко возрастает уровень противотромбовых веществ.

По другим исследованиям зарубежных ученых (у нас, к сожалению, эта проблема по идеологическим соображениям долго оставалась в тени), красное сухое вино можно принимать для предотвращения остеопороза, улучшения пищеварения, лечения простудных заболеваний, импотенции и даже предупреждения онкологических заболеваний. Иногда вино значительно усиливает действие принимаемого лекарства,

например при сочетании с аспирином.

Мне показались интересными такие выводы ученых, и я, как врач, стала рекомендовать своим знакомым ежедневно в качестве профилактики употреблять небольшое количество (не больше стакана) красного виноградного вина. (Кстати, и французский диетолог Мишель Монтиньяк тоже дает подобные рекомендации.)

Но в основном я имею дело не с теми, кто нуждается в профилактике, а с теми, у кого уже есть тяжелые хронические заболевания, прежде всего сердечно-сосудистые. Может ли им помочь красное вино? Не опасен ли для них алкоголь?

Прочитав литературу по эниологии, я все-таки решилась на осторожные эксперименты. К этому подвел меня, в частности, Николай Иванович, мой 65-летний пациент, страдающий ишемической болезнью сердца (ИБС). Несмотря на слабость, одышку и появляющиеся при нагрузке боли, он не хотел принимать прописанные ему медикаменты. Тогда я предложила ему начать регулярно выпивать за обедом стакан-полтора красного вина и стала потихоньку исключать лекарства, заменяя их препаратом антиоксидантно-витаминного ряда — три-виплюсом. Была ранняя осень, поэтому Николай Иванович, помимо употребления вина, имел возможность есть и свежий виноград. В течение месяца приступов болей у него не было ни разу, и ему не пришлось обращаться к нитроглицерину и другим препаратам. Он стал спокойнее, у него улучшился сон.

Другая пациентка, пожилая женщина, страдавшая ИБС, хроническим бронхитом и язвой двенадцати-



перстной кишки, принимала по моему совету 150 мл красного вина после еды, добавляя его в чай (чтобы ослабить воздействие кислоты на желудочно-кишечный тракт). Через месяц у нее уменьшилась одышка и исчезли болевые приступы.

С помощью небольших доз красного вина восстанавливал свое здоровье еще один мой пациент, в прошлом перенесший инфаркт. Ему, как и другим больным, при отмене медикаментов для усиления целительных свойств вина я назначала витаминно-минеральные комплексы и антиоксидантные препараты. Обычно в таких случаях я выписываю тривиплюс, аевит, магне-В6, дуовит и другие.

Наблюдая за своими пациентами, я отметила еще одно положительное действие винотерапии — у всех улучшился сон.

На целительные свойства виноградного вина при бессоннице у пожилых людей указывал еще Платон, который называл его "молоком для стариков". В отличие от химических снотворных средств, после которых человек просыпается с тяжелой головой, полстакана сухого вина с минеральной водой, выпитого вечером, вызывает нормальный физиологический сон и хорошее самочувствие при пробуждении.

Разумеется, я ни в коем случае не призываю от-

менить медикаменты и переходить на вино. О своем небольшом опыте я рассказываю исключительно для того, чтобы читатели, а главное — врачи, знали, что его можно использовать как заменитель некоторых препаратов.

Но, конечно же, вино можно употреблять далеко не всем. С большой осторожностью должны относиться к нему люди с заболеваниями печени, поджелудочной железы, желудка. Из-за содержания алкоголя его, разумеется, не могут принимать дети, беременные женщины, водители и представители некоторых других профессий. Компенсировать нехватку винных биофлавоноидов и других полезных веществ можно приемом пищевых добавок, произведенных на основе целебных компонентов винограда.

Таких препаратов, зарубежных и отечественных, сегодня довольно много. В частности, есть недорогой



А это — русский парадокс



российский препарат "Капилар", имеющий в своем составе кварцевин. Ученые Одессы недавно создали безалкогольный бальзам "Вин-Вита", изготовленный из кожицы и косточек темных сортов винограда типа каберне. Благодаря сильной концентрации одна столовая ложка этого бальзама заменяет стакан вина. Я уже убедилась в его целительных возможностях на примере одной пациентки, беременной женщины, которая благополучно преодолела последствия сильного стресса без всяких лекарств и процедур.

В качестве альтернативы эниотерапии можно рекомендовать виноградолечение, или ампелотерапию. Это не менее древний способ, чем винолечение. Помимо благотворного действия на сердечно-сосудистую систему, виноград и виноградный сок усиливают желчеобразование и желчевыделение и тем самым способствуют излечению заболеваний печени и желчного пузыря. Помогают они при колитах и гастритах. Причем при повышенной кислотности виноград снижает желудочную секрецию, а при пониженной — усиливает ее. Давно подмечено мочегонное действие винограда, делающего его эффективным лечебным средством при нарушениях функций почек и мочекаменной болезни. Он также способствует отделению мокроты при заболеваниях верхних дыхательных путей, увеличивает гемоглобин и количество эритроцитов в крови.

В лечебных целях употребляют зрелый сладкий виноград. Суточная норма — 2 кг. Их распределяют на три приема: утром, днем и вечером. Курс лечения — месяц. Кстати, не выбрасывайте косточки, особенно темных сортов винограда. Высушив

и перемолов их в кофемолке, вы получите прекрасный абсорбент, отличающийся от принимаемого в этом качестве активированного угля богатым содержанием полезных веществ.

Свежий виноград можно заменить виноградным соком. Его надо выпивать не меньше 600 мл в сутки. Сок пьют натошак (за 15-20 минут до еды) равными дозами утром и вечером.

Больным, страдающим недостаточной секреторной функцией желудка (а это, как правило, пожилые люди), виноградный сок следует пить медленно, небольшими глотками, чтобы обеспечить наибольшее соприкосновение его со слизистой рта. Кстати, изюм тоже нужно есть медленно, тщательно разжевывая, и проглатывать не сразу, а немного подержав во рту. Так он лучше усваивается.

Те же, у кого кислотность желудочного сока высокая или нормальная, могут пить сок быстро. Для предупреждения нарушений пищеварения (диспепсии) сок не надо сочетать со спиртными и молочнокислыми напитками, квасом, минеральной водой. Диета в период ампелотерапии должна быть легкой и малокалорийной.

Словом, разумное применение эниотерапии и ампелотерапии требует вдумчивого и творческого подхода.

Виноград и виноградное вино подарено людям щедрой природой для улады души и тела. Пригубите глоток вина с благодарностью к земле и солнцу, постарайтесь ощутить, как ваша душа наполняется добром и покоем, а тело — силой. Такой "аутотренинг" усилит целебное воздействие эниотерапии.



# УНИКАЛЬНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ

В прошлом номере мы начали публикацию статей опытной травницы Маргариты Дмитриевны Несновой. Она рассказывает о растениях средней полосы России, обладающих уникальными целебными свойствами. На них часто ссылаются фитотерапевты, они описаны в траволечебниках, входят во многие рецепты. Но в аптеках их не купишь, поскольку они пока еще не включены в Фармакопею лекарственных растений

## Окопник лекарственный

Среди нескольких видов окопника особой целебной силой обладает тот, который растет на влажных местах в лесу. Он высок ростом — до 1,7 м. Стебли у растения жесткие, шершавые. Листья крупные, продолговатые, длиной до 50-60 см. Цветки — серо-фиолетовые. Корневище толстое и короткое, от него отходят длинные, толстые, ветвистые корни, почти черные снаружи. На изломе цвет корня белый.

Чаще всего у окопника лекарственного используют корни — как в свежем, так и в сухом виде. Из них готовят мази, настойки и отвары.

При переломах костей и тромбозах очень эффективна мазь из корней окопника. Ее можно приготовить так: 100 г свежего корня натереть на терке, добавить 100 г несоленого топленого свиного сала. Настоять эту смесь в теплом месте

3-5 дней. Хранить в холодильнике.

Это упрощенный способ. Я предпочитаю все мази из любых лекарственных растений готовить по-другому. Для этого беру свежее внутреннее

свиное сало, очищаю от пленки, нарезаю на тонкие ломтики и добавляю измельченную массу лекарственного растения. Все это кладу в глиняный горшок, "запечатываю" пресным тестом и ставлю в духовку на слабый огонь часов на 10-12. Затем растопленную массу в горячем виде процеживаю. Мазь готова.

В виде настойки корень окопника применяют при опухолях груди и матки.

Для этого 50 г натертых корней заливают 0,5 л водки, настаивают 2 недели. Пьют по 15 капель, разводя в 0,5 стакана молока. Если молоко организм не принимает, то те же 15 капель настойки разводят в 0,5 стакана воды. Прием — за 1,5 часа до еды.

При кровохаркании, кашле, при резях во время мочеиспускания настойку корня готовят на водке и вине (при этих заболеваниях можно применять и отвары): 10 г корня залива-



Окопник лекарственный



ют 100 мл водки и настаивают 2 недели. Затем процеживают и принимают по 15-20 капель 3 раза в день.

Необходимо точно придерживаться дозировки, так как это растение относят к ядовитым.

При трофических язвах, плохо заживающих ранах используют отвар корня в виде примочек: 10 г измельченного корня заливают стаканом кипятка и варят 10 минут на слабом огне. Процеживают сразу, как только сняли с огня.

Этот же отвар можно использовать для спринцевания при остром вагините.

В составе окопника есть каучукоподобное вещество, которое делает массу лекарственного сырья клейкой. Если при ее приготовлении у вас склеиваются пальцы, будьте спокойны — корни высокого качества.

### Очиток розовый

Два года назад я получила письмо от молодого человека, который попросил меня приготовить ему настойку из корня заячьей капусты (это народное название очитка розового). Конечно, это растение было мне хорошо известно. Но как он собирался использовать настойку, молодой человек не указал. Пришлось попросить его уточнить. В следующем письме он написал, что водочная настойка корня этого растения — «одно из самых лучших средств, восстанавливающих и усиливающих потенцию». Был приложен и рецепт.

Очиток розовый на Руси издавна считается аналогом женьшеня. Как то-низирующее средство народная медицина рекомендует принимать наст-стой травы. Пьют его и от бесплодия, и для нормализации белкового обмена, особенно при болезнях почек и моче-вого пузыря. Готовят настой так: 1 ст. ложку свежей травы заливают стака-

ном кипятка, настаивают 4 часа. Пьют по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Свежеизмельченную траву при-кладывают к язвам, ранам — так они быстрее заживают.

Траву очитка заготовить сложно: лист толстый, плохо сохнет, загни-вает. Поэтому его рекомендуют су-шить при температуре 70-80 °С, что, правда, снижает полезные свойства растения. Чтобы их сохранить, мож-но консервировать лист, цветы и ко-рень спиртом.

Очиток розовый хорошо растет в комнате на подоконнике. В этом случае его листочки можно исполь-зовать и зимой, добавляя в салаты (1-2 шт.). Можно и замораживать их. Вкус у них приятный, слегка кисло-ватый.

А для того молодого человека я приготовила настойку по рецепту, который был вложен в конверт. Он остался доволен.

Вот этот рецепт. Свежий корень растения промыть, измельчить и за-лить водкой в соотношении 1:10, то есть на 10 г корня надо взять 100 мл водки. Настоять в темном месте 7-10 дней, процедить (кусочки корня как следует отжать). Принимать по 1 ст. ложке, разводя ее в небольшом ко-личестве воды, 3 раза в день до еды.

Можно готовить такую настойку не только из корней, но и из всего растения, то есть использовать и листья, и цветы, и корни.

Противопоказания: гастрит, язвы желудка и двенадцатиперстной киш-ки, онкологические заболевания.

### Буквица лекарственная (буквица черная)

В народной медицине использу-ют все части этого растения: цветы, лист, корень. Это очень хорошее желчегонное средство.

Настой листьев буквицы превы-шает силу известного желчегонного



растения — бессмертника песчаного (цмина). Применяют его при болезнях печени и желчного пузыря: гепатитах, холециститах, а также при нервном истощении и эпилепсии. Он обладает успокаивающим действием, поэтому пить его лучше в вечернее время.

Отвар листьев буквицы очищает кровь. Его используют и при лечении бронхитов, особенно у заядлых курильщиков: с его помощью мокрота разжижается и легче отхаркивается.

Отвар: 2 ст. ложки листьев заливают стаканом воды и кипятят 5 минут. Настаивают 20 минут. Пьют в холодном виде по 50-60 мл 4 раза в день. Это дневная норма.

При раке прямой кишки отвар готовят по-другому: 1 ст. ложку травы заливают стаканом воды, кипятят 15 минут. Настаивают 2 часа. Пьют по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Настой: 2 ст. ложки листьев заливают стаканом кипятка. Настаивают 2 часа. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день.

Вкус у настоя горьковатый, его можно сбить, добавив немного сахара или меда. Но эффективность настоя от этого несколько теряется, ведь горечи сами по себе очень полезны для пищеварения.

### Кошачья лапка

Это сильное желчегонное средство, применяющееся при болезнях печени и желчного пузыря. Многие читатели спрашивают меня об этом редком в наших местах растении.

Лекарственные травы можно заказать по почте: 142432 Московская обл., Ногинский р-н, пос.Черноголовка, до востребования, Несновой Маргарите Дмитриевне. Вложите в свое письмо подписанный конверт для ответа.

Цветет кошачья лапка в то же время и в тех же местах, что и ландыш майский. Ростом она невелика: цветонос от 5 до 20 см, а когда растение отцветет, его не видно совсем. Заметить кошачью лапку на ковре из цветущего ландыша трудно. И только

осенью, когда травы поникают, можно отыскать розетку из маленьких листочков, и в самом деле похожую на кошачью лапку. А отыскав — запомнить место, чтобы прийти сюда весной и получить удовольствие от сбора этого уникального по силе воздействия на организм растения.

Цветы у кошачьей лапки окрашены в два цвета — белый и розовый. Лекарственным сы-

рьем является трава. Из нее готовят отвары и настои, которые применяются не только как желчегонное средство, но и при диатезах, экземе (внутри и наружно).

Можно принимать и порошок из сухого растения — на кончике ножа.

Для внутреннего употребления чаще готовят отвар: 1 г сырья заливают стаканом воды, кипятят 10-15 минут. Пьют по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

При сильном кровотечении отвар кошачьей лапки пьют по 1 ст. ложке каждые 1-1,5 часа до тех пор, пока кровотечение не прекратится.

Растение не ядовито, но противопоказания у него есть. Поскольку оно обладает ярко выраженным кровесвертывающим действием, его нельзя принимать при тромбо-флебите.

Окончание следует



Буквица лекарственная



# Поможем друг другу

Просим всех, кто знает, как бедой, написать в редакцию. Мы помочь читателям справиться с их опубликуем ваши советы.

✍ "Моей маме 48 лет. У нее фиброзно-кистозная мастопатия левой и правой груди (около 30 кист). Гинекология в норме. Если кто-нибудь знает народный способ лечения, прошу откликнуться".

П.М.

✍ "Мне 51 год. Страдаю вирусным гепатитом С. Лечилась расторопшей — не помогает. Может, кто-нибудь знает какие-нибудь народные методы лечения. Помогите, пожалуйста".

169336, Республика Коми, Ухтинский р-н, п.Водный, ул.Гагарина, 24-39 Урванцева Т.А.

✍ "Мне 24 года. В детстве я был абсолютно здоровым, жизнерадостным ребенком, но примерно с 10 лет в силу семейных обстоятельств у меня началась депрессия. Поступил в институт, но учиться не смог. С любимой девушкой расстался. Сейчас живу один. Ни работать, ни учиться не могу. Врачи поставили диагноз: "вялотекущая шизофрения", но я с этим диагнозом не согласен. Думаю, что у меня невроз навязчивых состояний. Не хочу больше быть со своей бедой наедине. Готов на все, что изменит мою жизнь. Очень хотелось бы переписываться с теми, кто сталкивался с подобной проблемой".

Московская область, г.Подольск, ул.Сосновая, 1-12 Христич Максим

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Как бороться с угрями

Хочу ответить Людмиле и Ольге, которые очень переживают из-за угрей на лице (№8, 2002г.). Методика, которую я предлагаю, была успешно опробована и на себе, и на близких. Курс лечения займет 3-4 месяца, но первое улучшение наступит уже через 1-2 недели.

Для начала я советую все-таки сходить к дерматологу, чтобы исключить другие кожные заболевания (а их очень много). Если вам поставлен диагноз "вульгарные угри", можно начинать лечение.

Каждый день в течение 2-3 недель на лицо следует наносить крем для



бритья с витамином F (он везде продается и стоит дешево). Немного подержать его и смыть. Промокнуть лицо мягким полотенцем. Через 10 минут нанести крем после бритья с витамином F.

Если кожа сильно воспалена, то после умывания перед нанесением крема надо протирать ее борным спиртом.

Через две недели, когда воспаление пройдет, можно приступать к чистке лица. Начинать ее нужно обязательно в последний день месячных.

Прежде всего после умывания нужно распарить лицо над тазиком с горячей водой в течение 5-7 минут. Затем протереть его раствором перекиси водорода. Обернув руки чистым носовым платком или тряпочкой, аккуратно выдавить черные точки. (Нельзя удалять незрелые уплотнения.) Удобно также пользоваться специальной лапкой для удаления угрей "Зингер". Но не пытайтесь избавиться от всех угрей сразу, за один раз.

Появившуюся ранку следует обработать борным или салициловым спиртом. Затем развести порошок бодяги перекисью водорода до густоты сметаны и наложить на лицо на 20 минут. Смыть водой.

Такую полную чистку следует проводить один раз в месяц. Следующие 10 дней — только распаривание лица и маска из бодяги. В этот период не следует умываться водой, пользоваться пудрой и другими кремами. Вместо пудры можно использовать детскую присыпку, а лицо протирать лосьоном.

В последующие дни нужно умываться кипяченой водой с детским мылом, лицо протирать лосьоном для жирной кожи. Кремы должны быть только желеобразные, пудра — рассыпчатая, вся косметика — для жирной кожи. Также нужно следить за питанием: побольше фруктов, овощей, натуральных продуктов.

И еще одно пожелание девушкам. Будьте всегда веселыми, жизнерадостными и помните, что успех приходит только к тем, кто на него настроен, независимо ни от чего. (Елена Кошкина, г.Москва)

### Как убрать живот

Предлагаю три упражнения, которые помогут укрепить брюшную пресс и избавиться от жировых отложений в области живота.

1. Стоя, на вдохе втянуть живот, на выдохе расслабиться. Выполнять 30 раз.

2. Стоя, руки на талии (большие пальцы вперед). Вдохнуть, втянуть живот — наклониться, выдохнуть — выпрямиться, расслабиться. Выполнять 30 раз.

3. Стоя, руки положить на колени, слегка присесть. Вдохнуть, втянуть живот, выдохнуть — расслабиться. Выполнять 30 раз.

Если регулярно выполнять эти упражнения, то результат обязательно появится. (Крымова М.К., г.Москва)

### Как снизить давление

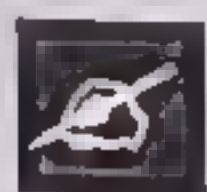
Чтобы снизить давление, я делаю такую настойку. Тру на терке 10 лимонов, смешиваю их с 0,5 л меда, 0,5 л сока алоэ, 0,5 л водки. 30 дней банка должна стоять в темноте. Затем пью по столовой ложке 3 раза в день. Пока пью первую банку, на подходе уже вторая. Давление не беспокоит уже давно. (Елизавета Жуковская, г.Ю-Сахалинск)





Фото Виктора А.

## Рубрику ведет терапевт Евгения Шамаева



*“Что это за болезнь — энцефалопатия? Можно ли лечить ее средствами народной медицины?”*

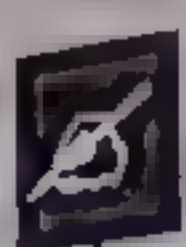
М.Ф. Кулик, Ставропольский край

Энцефалопатия развивается при недостаточном кровоснабжении головного мозга, чаще всего на фоне атеросклероза его сосудов. Поэтому нормализация уровня артериального давления, отказ от курения, низкохолестериновая диета, прием аспирина — необходимые меры при его лечении. В рационе надо увеличить содержание марганца. Его много в бруснике, причем в листьях больше, чем в ягодах. Черная смородина, морские водоросли, бобовые, листовые овощи также являются хорошим источником этого минерального вещества. Полезны все виды капусты, особенно брокколи.

При энцефалопатии улучшают состояние сборы лекарственных растений, обладающие выраженным антисклеротическим действием. Например, такой: смешать в равных частях шиповник, сушеную морковь, элеутерококк, кассию, лист березы, мяту, сушеную морковь, элеутерококк, кассию, почечный чай, корни лопуха. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 3 раза в день. При атеросклерозе эффективны лук и чеснок (по одному зубку ежедневно). Хорошее действие оказывают боярышник, гречиха, жимолость, корни одуванчика, корневища пырея, тысячелистник, земляника, крапива, редька.



Полезно принимать витамин Е — по 1 капсуле утром и вечером.  
Для улучшения питания клеток мозга назначают актовегин, церебролизин, ноотропил, пирацетам, кавинтон, винпоцетин, а для разжижения крови — аспирин, курантил, танакан.



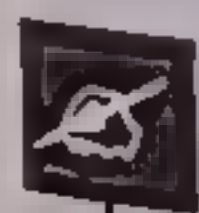
“У меня грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. В журнале “Будь здоров!” (№8 за 1999 г.) А.Труханов пишет, что при ахалазии применяют метод пневмокардиодилатации. Показана ли и мне эта процедура?”

Ф.М. Пантелеевский, 76 лет, г. Тюмень

При диафрагмальной грыже желудок вслед за пищеводом проникает в пищеводное отверстие диафрагмы и сдавливает пищевод, а при ахалазии из-за спазма или утолщения стенок сужается сам пищевод. Оба эти заболевания вызывают затруднение прохождения пищи, но лечат их по-разному.

При диафрагмальной грыже полезно соблюдать те же правила, что и при рефлюксе желчи в желудок (“Будь здоров!”, № 5, 2002 г., стр.59): не переедать, нарастить головные ножки кровати или спать на высоких подушках, не ложиться после еды, последний раз принимать пищу за 2-3 часа до сна, снизить вес, избегать тугих поясов, ограничить число наклонов, нормализовать стул. Для защиты слизистой пищевода используют обволакивающие средства, прокинетики (церукал, мотилиум, цизаприд), антациды (маалокс, фосфалюгель). Обволакивающим, спазмолитическим, противовоспалительным, вяжущим действием обладают подорожник, ромашка, мята, трилистник, тысячелистник, зверобой, которые пьют в виде настоев в течение 3-4 недель.

Пневмокардиодилатация (нагнетание воздуха в манжетку, введенную в пищевод), а также кардиодилатация (последовательное введение бужей возрастающего диаметра) применяются только при сужения пищевода (ахалазии) для растягивания суженного участка.



“Расскажите, пожалуйста, о значении показателей общего анализа мочи и клинического анализа крови”.

К.И. Новикова, г. Архангельск

Все нормативы рассчитаны для утренней порции мочи. Чтобы анализ был точным, важно правильно собрать мочу.

Цвет мочи во многом зависит от количества употребляемой жидкости, цветовых качеств пищи и принимаемых лекарств.

Удельный вес (относительная плотность мочи) отражает концентрационную способность почки. Если вы мало пьете или большая часть жидкости испаряется в жаркий день, то плотность мочи увеличивается.

Мутность мочи придают примеси — соли и воспалительные элементы. В норме моча должна быть прозрачной.

Реакция среды мочи может быть кислой или щелочной. Она во многом



зависит от того, что вы едите. Кстати, бактерии ощущают дискомфорт, если реакция меняется. Это серьезный довод в пользу разнообразного питания.

А вот реакция среды крови никогда не меняется. И во многом благодаря почкам, которые выделяют избыток кислот или щелочей. Считается, что овощи, травяные отвары ощелачивают, а мясные продукты, фруктовые кислоты подкисляют.

Кстати, анализ мочи по Нечипоренко, применяемый для уточнения степени выраженности воспаления, не получится, если реакция среды щелочная. В этом случае рекомендуют накануне съесть лимон.

Белок в норме отсутствует, допускаются только следы.

Глюкоза в норме тоже отсутствует. Она появляется в моче чаще всего при сахарном диабете, когда сахар в крови повышается до 10-12 ммоль/л. Это так называемый "почечный порог", выше которого почки не справляются с нагрузкой, и ценное вещество попадает в "отходы".

Лейкоциты — показатели воспалительного процесса. Допустимое количество для мужчин до 3 единиц, для женщин до 5. Эритроциты — до 2 единиц. Бактерии и цилиндры должны отсутствовать. Соли и слизь допустимы в незначительных количествах.

Клинический анализ крови сдают утром, натощак.

Гемоглобин и эритроциты говорят о кислородпереносящей функции крови. В условиях, когда кислорода в воздухе мало, например в высокогорье, их количество увеличивается, чтобы организм не испытывал дефицита кислорода. То же самое происходит и у курящих.

Количество эритроцитов снижается при кровотечении (язвенная болезнь, геморрой), плохом питании, быстром росте, обильных менструациях. Это приводит к анемии.

Лейкоциты — показатели воспалительного процесса в большей степени бактериального, а лимфоциты — в большей степени вирусного.

Тромбоциты — это большие пластинки, готовые залепить все повреждение сосудов. Своим нагромождением создают тромб, чтобы кровь не вытекла. При заживлении стенки сосуда — растворяются.

СОЭ (РОЭ) — скорость оседания эритроцитов. Для определения этого показателя кровь наливают в тоненькую трубочку и оставляют отстаиваться. На трубочке нанесены деления через каждый миллиметр. Через час эритроциты, лейкоциты и тромбоциты осядут, а сверху останется прозрачная сыворотка.

При большинстве заболеваний скорость оседания увеличивается из-за изменения свойств и состава крови и, следовательно, возрастает ее показатель в миллиметрах в час. После выздоровления требуется еще некоторое время, чтобы СОЭ замедлилась. Обычно этот показатель восстанавливается последним.

Но помните, что ни один врач не ставит диагноз по одному анализу. Анализы — это только дополнение к вашим жалобам, истории заболевания и обследованию врача.



# О чем рассказывают ПОДОШВЫ



Фото Виктора Ахлюмова

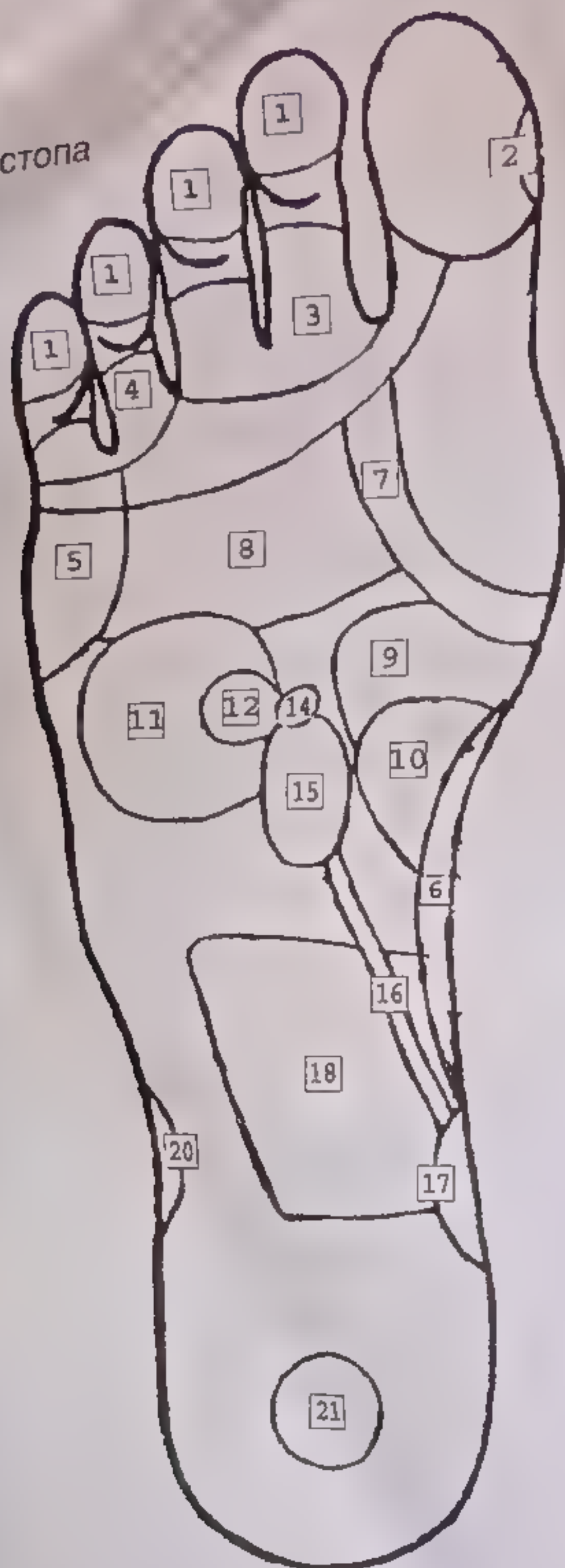
Лечиться можно по-разному — лекарствами, травами, корешками, растирками... Но, пожалуй, наиболее доступный, не имеющий побочных действий, а главное, эффективный способ — это массаж рефлексогенных зон, расположенных на коже. Через чувствительные нервные окончания (рецепторы) они связаны с внутренними органами. Поэтому, воздействуя на эти зоны, можно оказать влияние на их работу

Наши подошвы, на которых есть проекции практически всех органов, могут рассказать нам о здоровье не хуже, чем опытный врач. Чтобы выявить "слабые места" организма, то есть провести самодиагностику, нужно не торопясь промассировать обе подошвы. Если, например, в зоне печени или почек возникают болезненные ощущения,

значит, с ними не все в порядке. Массаж рефлексогенных зон стоп можно использовать не только для самодиагностики, но и для лечения. Интенсивно массируя зону больного органа, мы стимулируем прилив к нему крови. В результате он получает больше кислорода и питательных веществ, быстрее очищается от токсинов, следовательно,

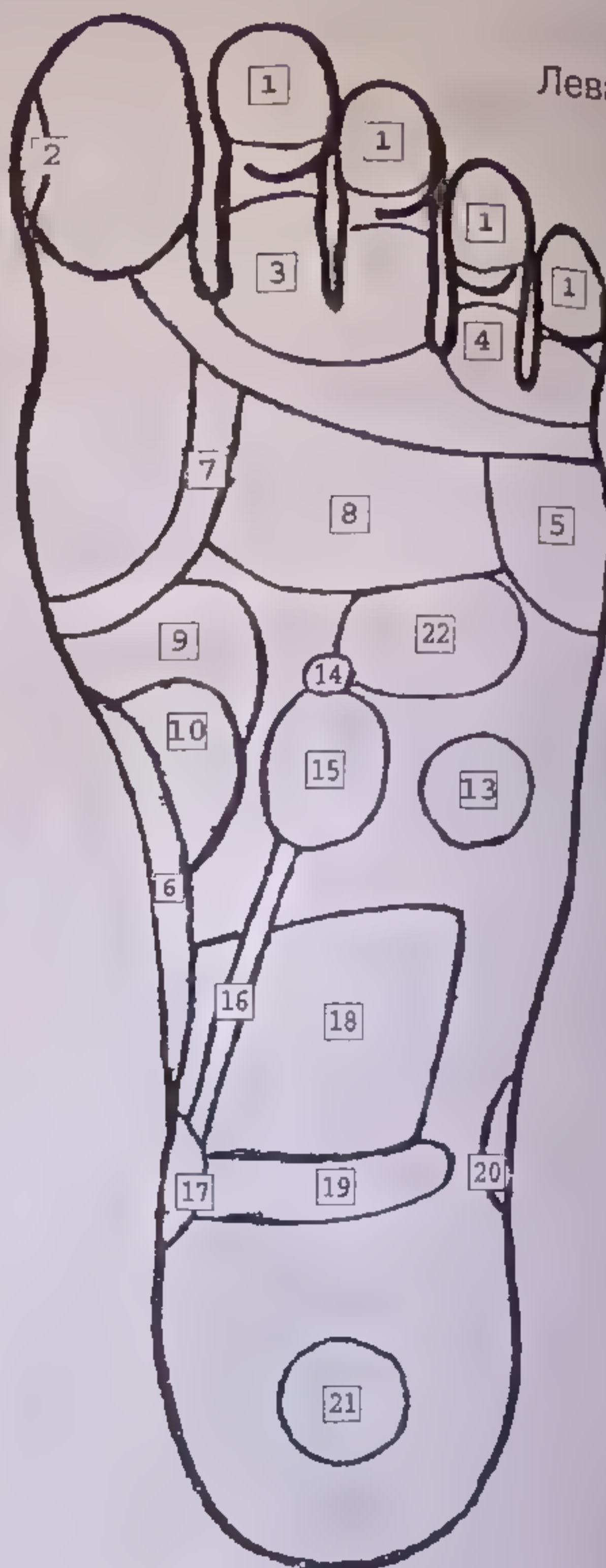


Правая стопа



1. Лобные или гайморовы пазухи
2. Нос
3. Глаза
4. Уши
5. Плечи
6. Позвоночник
7. Щитовидная железа
8. Легкие, бронхи
9. Желудок
10. Поджелудочная железа
11. Печень

Левая стопа



12. Желчный пузырь
13. Селезенка
14. Надпочечники
15. Почки
16. Мочеточник
17. Мочевой пузырь
18. Тонкий кишечник
19. Прямая кишка
20. Колени
21. Половые органы
22. Сердце

но, быстрее восстанавливается.

Массаж выполняют подушечками пальцев рук или межфаланговыми суставами, двигая их по кругу или вверх-вниз и постепенно усиливая давление. Чтобы руки хо-

рошо скользили, смазывайте их кремом. Массировать каждую зону надо по пять минут. При обострении болезни время можно удвоить (кроме зоны печени и позвоночника). Эту процедуру удобно прово-



дить в постели перед сном.

Рефлексогенных зон на стопе так много, что, массируя одну из них, легко затронуть соседнюю. В этом нет ничего страшного, хотя бы потому, что все внутренние органы функционально взаимосвязаны.

Массировать стопы можно и профилактически для поддержания организма в хорошей форме.

Вот описание некоторых рефлексогенных зон, расположенных на подошве.

Подушечки четырех ногтевых фаланг пальцев ног, кроме больших, связаны с лобными и гайморовыми пазухами.

Рефлексогенные зоны глаз расположены у основания второго пальца обеих ног. Массаж этих зон нормализует внутриглазное давление и повышает остроту зрения.

На левой стопе находится зона сердца. У пожилых людей за сутки-двое до развития сердечного приступа нередко появляется легкая левосторонняя хромота. Ей часто не придают значения. Между тем это бывает сигналом, предупреждающим о нарушении сердечного ритма и питания сердечной мышцы. Если в это

время помассировать зону сердца, то она отзовется резкой болью.

В средней части обеих стоп расположены зоны почек, надпочечников и желудка.

Почти в центре пяток находятся зоны половых желез. Если у женщины, например, начинается воспаление яичников, то иногда, еще задолго до появления других симптомов заболевания, становится больно наступать на пятку.

Зоны фаллопиевых труб тянутся вдоль ахиллова сухожилия с наружной стороны каждой ноги.

Так как человек "устроен" несимметрично, то и зоны отдельных непарных органов располагаются подобным образом: зоны селезенки и прямой кишки спроецированы на левую стопу, а желчного пузыря и печени — на правую.

При функциональных нарушениях болевые ощущения на стопах в зонах проекции органов держатся недолго — два-три дня, редко неделю, а потом притупляются или совсем проходят. Но это не всегда означает, что болезнь отступила. Если от рефлексогенных зон поступил болевой сигнал, отнеситесь к этому внимательно.

Рады сообщить нашим постоянным читателям, что уникальный метод иммунокоррекции доктора медицинских наук Р.Н.Ходановой, о котором мы писали в №12 за 2001 г. и в №5 за 2002 г., нашел поддержку у московских властей. Лаборатория "Нирэл"-иммунокоррекция преобразована в Медицинский центр и получила постоянное место прописки.

**Медицинский центр "Нирэл"-иммунокоррекция**  
лечит без лекарств:

- ♦ аллергические заболевания; ♦ хронические гнойно-воспалительные заболевания; ♦ трофические язвы; ♦ иммунодефицитные состояния;
- ♦ гепатиты; ♦ заболевания нервной системы.

Лечение обладает омолаживающим эффектом.

Цены не изменились. Предусмотрены скидки: инвалидам I-II группы — 20%; подписчикам журнала "Будь здоров!" — 5% (при предъявлении квитанции).

Адрес: Москва, Давыдовская ул., д.6 ☎ (095) 445-40-83



## Рак груди: меры предосторожности

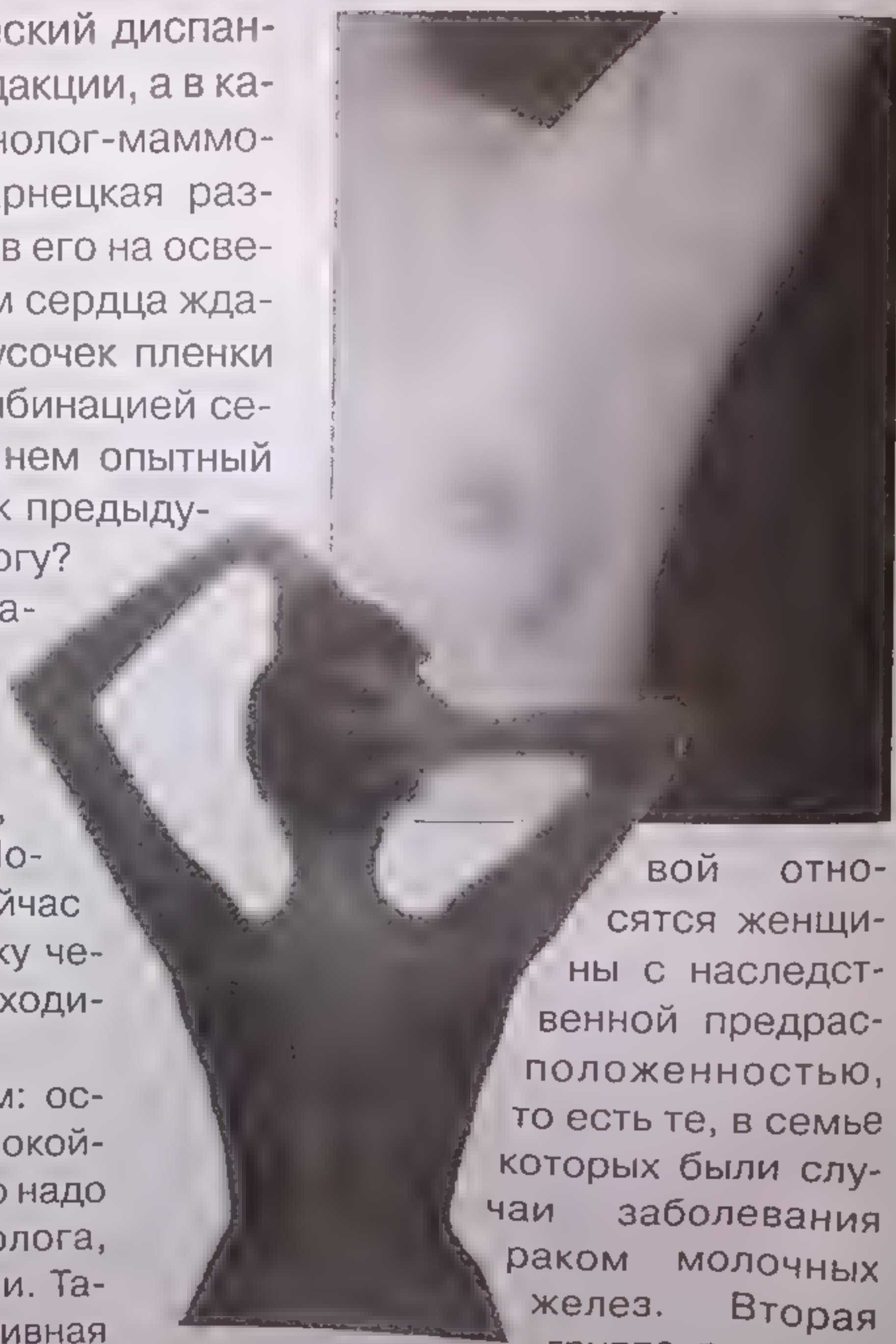
В Московский маммологический диспансер я пришла не по заданию редакции, а в качестве пациентки. Пока рентгенолог-маммолог Татьяна Ростиславовна Чарнецкая разглядывала мой снимок, закрепив его на освещенном экране, я с замиранием сердца ждала ее заключения. Мне этот кусочек пленки представлялся безобидной комбинацией серых цветов, но что увидит на нем опытный врач? Не направит ли меня, как предыдущую пациентку, срочно к онкологу?

Наконец Татьяна Ростиславовна оторвалась от снимка и повернулась ко мне:

— Изменения ткани молочных желез, конечно, есть, но не слишком выраженные. Попьете препараты, которые я сейчас выпишу, и придете на проверку через год. Не забывайте, что вы входите в группу риска...

Я вздохнула с облегчением: оснований для серьезного беспокойства, к счастью, нет, а о том, что надо регулярно посещать маммолога, врачи меня уже предупреждали. Такие обследования — эффективная мера профилактики рака молочной железы. Они особенно необходимы тем, кто попадает в группу риска. Об этом я попросила рассказать Татьяну Ростиславовну подробнее.

— Таких групп несколько, — говорит доктор Чарнецкая. — К пер-



вой относятся женщины с наследственной предрасположенностью, то есть те, в семье которых были случаи заболевания раком молочных желез. Вторая группа риска — пациентки, перенесшие операции по поводу миомы, кисты или другой доброкачественной опухоли. Еще одна группа — женщины, много раз искусственно прерывавшие беременность. Даже если сами аборт и не повлекли за собой осложнений,



они нередко имеют отдаленные последствия — например, воспалительные заболевания или гормональные расстройства, которые могут привести к развитию злокачественной опухоли грудной железы. Но рискованно не только грубое вмешательство в репродуктивную систему женщины. Не менее опасно, если эта система бездействует, то есть если женщина не беременеет, не рожает детей и не кормит их грудью. Это тоже приводит ее в группу риска.

Женщинам, относящимся к группам риска, следует проявлять особую бдительность. Они должны постоянно находиться под наблюдением врачей.

— То есть регулярно проходить маммографию? — уточнила я.

— Да, после 45-50 лет каждая женщина, входящая в группу риска, должна регулярно делать рентгеновское обследование молочных желез. Оно позволяет увидеть характер изменений тканей даже в тех случаях, когда при пальпации не обнаруживается ничего подозрительного. Молодых пациенток (до 35 лет) мы, как правило, направляем на ультразвуковое обследование, более щадящее для железистой ткани. Маммография или УЗИ во всех перечисленных случаях проводятся раз в год или раз в два года. А в промежутках между ними каждой женщине из групп риска необходимо научиться самостоятельно обследовать молочные железы и бывать на осмотре у гинеколога.

— Если у женщины в области молочной железы обнаружено уплотнение, что ее ждет?

— Прежде всего дальнейшее обследование. Уплотнение, похожее на узелок или камешек, вовсе не

всегда оказывается злокачественной опухолью. Чаще всего это доброкачественные образования — фиброзно-кистозные изменения, свойственные мастопатии. В тех случаях, когда обнаружены явные кисты, то есть полости с жидким содержимым, — требуется оперативное лечение. Раньше кисты удаляли, выполняя резекцию (разрез) всей железы. Сейчас применяется более щадящая методика: содержимое кисты отсасывают особым шприцем.

Другие доброкачественные образования в молочных железах, встречающиеся в основном у молодых женщин, называются фиброаденомами. Пока они небольшие, женщине достаточно регулярного врачебного наблюдения, а более крупные узлы удаляют, применяя малую резекцию железы.

В остальных случаях затвердение в молочных железах представляет собой злокачественную опухоль. Диагноз ставится на основании микроскопического (цитологического) исследования, для которого делают пункцию железы — шприцем берут образец тканей. Наличие в них атипичных клеток свидетельствует о злокачественной опухоли.

Успех лечения в этом случае зависит прежде всего от того, насколько своевременно приняты меры. Чем раньше был поставлен диагноз и чем раньше проведена операция, тем благоприятнее прогноз.

Злокачественные новообразования в грудной железе требуют только оперативного лечения, никакого иного способа избавления от них не существует, подчеркнула доктор Чарнецкая. Все попытки женщин избежать операции с помощью тех или иных чудесных способов, увы, толь-



ко приводят к опасной потере времени.

При опухолях малых размеров, которые не дали метастазирования, пояснила доктор, может быть применена локальная резекция, когда убирают лишь какой-то участок грудной железы. Но даже если приходится удалять всю железу, отчаиваться не стоит. Современные технологии позволяют в большой мере компенсировать этот ущерб. В частности, при одномоментной пластике сразу же после мастэктомии (удаления железы) формируют новую железу из мягких тканей тела пациентки. Наконец, разработаны прекрасные протезы, благодаря которым женщины могут носить даже декольтированные платья, и никто из окружающих не замечает послеоперационного дефекта.

Комплексный подход к лечению с использованием хирургических методов, лучевой терапии и медикаментов во многих случаях позволяет заболевшей женщине полностью выздороветь. По словам Татьяны Ростиславовны, многие ее пациентки, перенесшие такую операцию, дожили до преклонного возраста и забыли о своих проблемах двадцатилетней давности.

— Главное — не опоздать с лечением, — сказала доктор Чарнецкая в заключение нашей беседы.

Но у меня, как, наверное, и у многих женщин, входящих в группы риска, остались вопросы, на которые хотелось бы получить ответ. Меня интересовало, разрабатываются ли способы лечения, которые могут стать альтернативой операции. Что говорят новейшие исследования о причинах развития этого вида рака? Какой образ жизни необходимо вести для профилактики онкологических

заболеваний грудной железы? Может ли этому помочь особая диета?

Я решила поискать интересующую меня информацию в Интернете. Вот в кратком изложении то, что размещено сегодня на медицинских сайтах по проблеме рака молочной железы.

Болезнь и ее причины. Рак груди — самая распространенная разновидность злокачественных опухолей у женщин, живущих в развитых странах (исключение составляет лишь Япония). В течение последних десяти лет им болеет одна из каждой десяти женщин преимущественно в возрасте 55-60 лет, но нередко и моложе. Первенство по распространению заболевания держат США, затем идут Канада, Швеция, Израиль, Франция, Австрия. Россия входит в первую двадцатку.

Наиболее частая локализация опухолей — верхний наружный квадрант молочной железы, который находится ближе к подмышечным лимфатическим узлам. Поэтому именно в узлах часто образуются метастазы опухоли.

Усилия исследователей направлены прежде всего на поиск более совершенных методов диагностики, которые позволили бы выявлять опухоль на самых ранних стадиях, когда количество раковых клеток исчисляется единицами. Считается, что от начала активности первой злокачественной клетки до формирования опухоли, различимой при маммологическом обследовании, проходит около десяти лет. Этот период называют доклиническим периодом развития рака груди.

Открытие британских ученых, исследовавших свойства нормальных и опухолевых клеток молочной железы, дает надежду на появление



метода, позволяющего излечивать этот вид рака на самом раннем этапе. Исследователи установили, что 10% нормальных клеток молочной железы имеют специфические эстрогенные рецепторы. У некоторых женщин они обладают повышенной чувствительностью к действию эстрогенов, поэтому при гормональной перестройке (например, при климаксе), когда уровень эстрогенов повышается, нормальные клетки могут перерождаться в злокачественные. Сейчас ученые ищут способ, который позволил бы, во-первых, выявлять женщин, клетки которых обладают повышенной чувствительностью к эстрогенам, а во-вторых, разработать для них профилактические меры. Например, можно было бы блокировать эстрогенные рецепторы с помощью специальных препаратов.

#### Медикаментозное лечение.

Один из лучших препаратов в лечении рака молочных желез, возникающего у женщин в постменопаузе, до сего времени считался *тамоксифен* (в России он известен под названием *нолвадекс*), выпускаемый фирмой Zeneca. Недавно эта же фирма выпустила новый препарат — *анастрозол* (торговое название — *аримидекс*), который стали называть "золотым стандартом" для лечения опухолей молочной железы и предупреждения их рецидивов. По некоторым данным, он в два раза эффективнее *тамоксифена*.

Однако не все исследователи единодушны в оценке этих препаратов. На Европейской конференции по раку, состоявшейся недавно в Вене, разразились споры между представителями американской и европейской онкологических школ. Американцы активно ратовали за

новый препарат, доказывая, что *тамоксифен* обладает опасными побочными эффектами, вплоть до тромбоэмболии. Их оппоненты, опираясь на результаты многоцентрового европейского исследования, утверждали, что оба препарата одинаково эффективны и хорошо переносятся.

В России зарегистрированы оба лекарства. Кроме того, у нас с 1997 года применяют еще один противоопухолевый американский препарат — *фарморубицин*. В США его используют только для лечения рака молочных желез с поражением подмышечных лимфоузлов, у нас же сфера его применения шире (он находит применение и при саркоме, и при раке желудка, кишечника, поджелудочной железы). Правда, как и другие современные высокотехнологичные препараты, он не по карману подавляющему большинству россиян.

Споры по поводу побочных действий противоопухолевых препаратов, к сожалению, не беспочвенны. Даже самые современные из них нельзя считать безопасными. Прием *фарморубицина*, например, сопровождается тошнотой, рвотой, облысением, нарушениями в кровеносной системе. Поэтому возможности безлекарственной терапии привлекают внимание даже в обеспеченных странах Америки и Европы. Ученые исследуют ряд природных средств, которые способны осуществлять эффективную противораковую защиту организма.

Профилактика и лечение без лекарств. Одно из средств противораковой защиты — *зеленый чай*. Ученые Бостонского университета в экспериментах на крысах доказали, что опухоли у животных, которых по-



или зеленым чаем, не только развивались позднее, но и были менее злокачественными. А у тех крыс, которые болели раком, опухоли под воздействием зеленого чая уменьшились.

Противоопухолевые свойства зеленого чая ученые связывают с наличием в нем сильного антиоксиданта полифенола. В высушенных листьях зеленого чая находится до 40% этого вещества. Обнаружилось, что полифенол препятствует действию канцерогенов окружающей среды и уменьшает риск развития рака не только молочной железы, но и желудка, легких, кишечника, печени и поджелудочной железы. К тому же никаких побочных действий у него не выявлено. Американские врачи рекомендуют для профилактики рака пить не меньше 3-5 чашек зеленого чая в день.

Норвежские ученые пришли к такому выводу: если в детстве, в предменструальный период, пить много молока, риск развития рака молочной железы значительно снижается. Правда, такая защита от рака действует не всю жизнь, а лишь на протяжении двух или двух с половиной десятилетий. После 40 лет норвежские ученые рекомендуют пить не менее трех стаканов молока в день: по результатам их исследований, это в полтора раза уменьшает вероятность развития злокачественной опухоли груди.

Тем женщинам, которые употребляют спиртное, нужно постоянно принимать увеличенные дозы фолиевой кислоты, считают ученые. Дело в том, что алкоголь снижает количество фолиевой кислоты в организме, роль которой в создании природного иммунитета и предупреждении злокачественных опухо-

лей очень важна — она участвует в синтезе молекул ДНК.

Американский диетолог Диана Грант Даер предлагает антираковую диету, неизменными компонентами которой являются зеленый чай и молоко (этот способ лечения подробно изложен ниже). Узнав о появлении у нее вторичной злокачественной опухоли груди, Диана Даер решила не прибегать к химиотерапии, а лечиться с помощью антиракового питания, основы которого она разработала, протестировав соответствующую литературу и проверив рекомендации ученых на себе. Ее диета оказалась полезной не только для самой Дианы, но и для сотен последовательниц этого метода. В Интернете я нашла письмо нашей соотечественницы Антонины Ивановны Кузнецовой, которой очень помогли рекомендации Дианы.

В Интернете мне встретилось и такое сообщение: в предупреждении рака грудной железы положительную роль играет полноценная интимная жизнь. Видимо, это подтверждает тезис Татьяны Ростиславовны о том, что в группу риска входят женщины, у которых детородные органы "бездействовали".

Самообследование грудных желез. Его должна делать каждая женщина, заботящаяся о предупреждении рака. Проводить обследование необходимо ежемесячно, через неделю после начала менструации. Если женщина находится в периоде менопаузы, она может выбрать любой день, скажем первый день месяца. Перенесшим операцию на матке или яичниках время обследования нужно согласовать с врачом. Понятно, что в этот момент женщине не следует никуда спешить и ей никто не должен мешать.



Самообследование разделяется на две части: осмотр грудных желез при различном положении тела и рук (с опущенными и поднятыми руками, при повороте туловища вправо и влево) и их ощупывание.

Осмотр надо проводить перед большим зеркалом при хорошем освещении. Разденьтесь до пояса и, стоя перед зеркалом, меняйте положение рук и туловища. Внимательно наблюдайте: не изменилась ли форма груди? не увеличились ли грудные железы? не возникла ли асимметрия в их расположении относительно друг друга? равномерно ли они смещаются при поднятии рук и повороте тела? не втянут ли один из сосков? не появились ли на коже какие-нибудь изъявления или пигментные пятна?

Проверьте, нет ли у вас выделений из грудных желез. Для этого умеренно сдавите сосок у его основания большим и указательным пальцами. (Кстати, постоянно обращайтесь внимание на белье, не появились ли в чашечках бюстгалтера пятна, свидетельствующие о выделениях.)

Внимательно осмотрев грудь, переходите к ощупыванию молочных желез. Его можно проводить в положении стоя или лежа.

**Диана Грант Даер, США**

## Моя противораковая диета

Диетологу Диане Грант Даер дважды пришлось услышать диагноз: рак молочной железы. В первый раз ее лечили методом химиотерапии, а во второй — она решила помочь своему организму справиться со злокачественной опухолью, прибегнув к противораковой диете. Она перечитала массу научной литературы, беседовала с разными исследователями и на базе полученных данных постепенно разработала специаль-

Стоя, положите правую ладонь на левую железу и круговыми движениями пальцев методично ощупывайте всю поверхность железы, легко надавливая на нее. Вас должны насторожить любое уплотнение, болезненность или какое-нибудь иное неожиданное ощущение. Закончив ощупывание одной железы, переходите ко второй.

Лежа на спине, подложите под левую лопатку небольшую подушечку. Накройте левую грудную железу правой ладонью, а левую руку заведите за голову. Пальцы правой руки, несильно надавливая, перемещайте по кругу, сантиметр за сантиметром, ощупывая поверхность железы и подмышечную впадину. Затем так же ощупайте правую железу.

Настораживающие признаки:

- ♦ утолщение или уплотнение в области молочной железы;
- ♦ необъяснимые кровотечения или нарушения менструального цикла;
- ♦ незаживающие раны, язвы;
- ♦ очевидное изменение родимых пятен и бородавок.

При появлении любого из перечисленных признаков необходимо срочно обратиться к врачу. Только обследование выявит, есть ли у вас основания для беспокойства.



ную диету, которую на себе же и опробовала. Диане Даер удалось выздороветь, после чего она выпустила книгу "История заболевания раком, рассказанная диетологом".

С 1999 года в США вышло уже пять изданий этой книги. Доходы от ее продаж поступают в особый фонд, созданный Дианой при Институте исследования проблем рака в Вашингтоне. Эти средства тратятся на исследования питания для онкологических больных.

Если вы узнали о тяжелой болезни, не отчаивайтесь. Вы можете многое сделать для себя самостоятельно. Для меня работа над противораковой диетой стала способом борьбы за свое здоровье, она помогала мне сохранять надежду на выздоровление. Точно так же можете поступить и вы, если творчески отнесетесь к моим рекомендациям. Советую вам идти своим путем, опираясь на эти ориентиры.

Переходите на новое питание постепенно, шаг за шагом, наблюдая за своим самочувствием. Начните с того, что для вас легче.

#### От 3 до 6 блюд из цельных зерен

Я начала с того, что выбросила все свои запасы рафинированных круп и стала есть разные виды цельных зерен. Не шлифованный белый рис, а бурый; не пшеничную крупу, а зерна пшеницы. Покупаю лепешки, хлеб, крекеры только из цельного зерна. Это увеличивает долю клетчатки в моем рационе, которая способствует выведению токсинов и вредных веществ из организма, а значит, помогает активнее бороться с раком.

До того как я перешла на эту диету, объем получаемой мною клетчатки был обычным для американцев — всего около 12 г в день. Сегодня благодаря цельным зернам, овощам, фруктам, бобовым и орехам в мой организм естественным путем поступает 25-35 г необходимой ему клетчатки.

#### Порция бобовых и орехов

Чтобы получить как можно больше клетчатки, я добавляю бобовые в разные блюда — от супов и салатов до пиццы. С удовольствием готовлю фасовый суп (иногда использую и консервированную фасоль), пасту из турецкого гороха. Стараюсь, чтобы бобовые в том или ином виде были в моем рационе ежедневно. Несколько раз в неделю ем по горсти орехов, которые служат источником той же клетчатки и мононенасыщенных жиров.

#### Блюдо из сои

По поводу сои в современной диетологии ведутся споры. Некоторые ученые считают, что при гормонозависимых формах рака она противопоказана, поскольку содержит фитоэстрогены. Я внимательно слежу за дебатами, но эти доводы меня не убеждают. Мне известно, что в сое содержится большое количество антиканцерогенных веществ, в том числе сапонины, фитаты, ингибиторы протеазы и изофлавоны (слабые соединения эстрогена). Поэтому я регулярно ем 1-2 блюда из сои — тофу или соевое молоко, которые обеспечивают мой организм 25-50 мг изофлавоноидов.

#### 9 порций фруктов и овощей в день

Фрукты и овощи насыщены биофлавоноидами, аминокислотами, витаминами и минеральными веществами, помогающими организму бороться с



раковыми клетками. Цифру "9" я назвала не случайно — она появилась после долгих размышлений и расчетов. Я стремлюсь 3 раза в день есть по 3 вида овощей или фруктов.

Каждый день в моем меню есть один из видов крестоцветных овощей (капуста брокколи, или брюссельская капуста, или белокочанная, или цветная), красных плодов, богатых антиоксидантом ликопеном (помидоры, или красный грейпфрут, или арбуз), овощей, богатых бета-каротином (морковь или тыква), листовой зелени (шпинат, салат). Постоянно ем цитрусовые — апельсины, грейпфруты; ягоды — малину, клубнику, чернику, голубику. Конечно, все эти овощи и фрукты должны соответствовать экологическим требованиям.

Чтобы увеличить объем растительной пищи в своем рационе, я полностью исключила из него мясо и птицу. Если вы все же не можете распрощаться с этими продуктами, можете позволить себе очень маленький кусочек совершенно постной вырезки.

#### Чеснок, травы и специи

Ешьте в изобилии любые травы и специи, они содержат много биологически активных веществ, помогающих бороться с раком. К тому же они придают изысканный вкус блюдам с низким содержанием жира.

#### Ложечка льняного семени

Льняное семя — источник множества веществ, способных активизировать организм на борьбу с раком. Особенно ценные из них — витамин А, ферменты и ненасыщенные жирные кислоты, содержание которых доходит почти до 50%. Это те самые жиры "Омега-3", о пользе которых говорят все диетологи. В льняном семени они присутствуют в растительной форме. Я ежедневно добавляю в разные блюда по 1-2 чайной ложки молотого семени льна.

#### От 4 до 6 чашек зеленого чая

Зеленый чай полезен в любом виде — горячем или холодном. Его надо пить как можно больше, потому что он содержит вещество под названием эпигалло-катехин галан, обладающее антиканцерогенным действием. Я целый день завариваю двухлитровый кувшин зеленого чая и пью его в холодном виде.

#### Порция молочных продуктов

В молоке обнаружена наибольшая концентрация линолеиновой кислоты, обладающей антираковым действием. Поэтому я ежедневно выпиваю 1-2 стакана нежирного молока (жирность — не более 1%).

#### Жирная рыба 2-3 раза в неделю

Жиры "Омега-3", содержащиеся в такой рыбе, как лосось, скумбрия, белый тунец, сардины и сельдь, могут оказать существенную помощь в борьбе с раком. Я готовлю блюда из таких сортов рыбы 2-3 раза в неделю.

#### Оливковое масло

Для приготовления блюд я использую оливковое масло, содержащее мононенасыщенные жиры, которые могут защитить организм от роста раковых клеток. Стараюсь покупать масло только первого отжима. Вообще я никогда не употребляю продукты, в приготовлении которых жиры использовались вторично, так как это увеличивает риск заболевания раком.

Диета с низким содержанием жира, кроме того, позволяет держать в



норме вес, что само по себе является одним из способов борьбы с раком.

### Минимум алкоголя

По поводу спиртного у ученых нет пока единого мнения. Ясно одно: людям, страдающим онкологическими заболеваниями или входящим в группу риска, крепкие алкогольные напитки надо исключить.

Я свела потребление спиртного к минимуму — позволяю себе лишь немного красного вина или темного пива (в этих напитках содержится больше растительных антиоксидантов, чем в белом вине и светлом пиве), да и то по торжественным случаям.

По совету врачей я пробовала ввести в свой рацион и небольшое количество витаминно-минеральных комплексов, но пришла к выводу, что моя растительная диета дает гораздо больше пользы, чем искусственно синтезированные заменители.

### Каждодневное движение

Обязательным условием для полезного воздействия диеты являются систематические регулярные физические упражнения, которые помогают укреплять иммунную систему. Раньше я занималась от случая к случаю, сейчас регулярно прохожу 3-5 километров если не ежедневно, то пять раз в неделю. Когда на дворе непогода, пользуюсь велотренажером и степ-тренажером. Но на воздухе все равно стараюсь бывать ежедневно — иногда только для того, чтобы покормить птиц, почувствовать солнце, ветер или капли дождя на своем лице. Это поднимает настроение, дает силы.

### Суперкоктейль

В заключение приведу рецепт своего удивительного коктейля. Он равноценен 1 порции овощей, 2 порциям фруктов, 1 порции сои, 1 порции молотого льняного семени и 1 порции цельных зерен (или смеси отрубей с пшеничными проростками). Кроме того, он содержит треть ежедневной нормы клетчатки. Наконец, он очень вкусный!

Возьмите 70 г соевого творога тофу (около 1/3 стакана), тертую морковь, любые фрукты или ягоды (примерно по 3/4 стакана), 1 ст. ложку пшеничных отрубей, 1 ст. ложку проросших зерен пшеницы, 1 ст. ложку молотого льняного семени, 3/4 стакана кальцинированного соевого молока, 3/4 стакана кальцинированного апельсинового сока\*.

Поместите все ингредиенты в миксер и смешивайте их в течение 1-3 минут (начните с низкой скорости, затем увеличивайте ее). Полученное количество рассчитано на три порции. Энергетическая ценность одной порции составляет 313 ккал. Соотношение в этом коктейле белков, углеводов, жиров, клетчатки, кальция и натрия равноценно тому, что характерно для традиционного питания японских женщин, которые, как известно, раком груди болеют гораздо реже, чем жительницы других стран. Исходя из этого соображения моя диета ориентирована именно на японские традиции питания.

\*В наших условиях вместо кальцинированного молока и сока можно добавлять 1-2 таблетки (в зависимости от состава, указанного на этикетке) какой-либо из имеющихся в аптеке или лавке здоровья пищевых добавок кальция — "Кальцида", "Морского кальция" и т.п.



Елена Никитина,  
кандидат медицинских наук

РЕАБИЛИ-  
ТАЦИЯ

## “Лимфа” для женщин

О пневмомассажере “Лимфа” уже рассказывалось в нашем журнале. В июньском номере за этот год врач Александр Малинин описал его применение при лечении отеков, вызванных различными заболеваниями. На этот раз речь пойдет об использовании пневмомассажера в послеоперационной реабилитации онкологических больных.



Своевременное оперативное лечение позволяет спасти жизнь женщинам, заболевшим раком молочной железы. Следующая ступень — вернуть этим пациенткам возможность нормально жить и работать. То есть речь идет не только о сохранении жизни, но и о ее качестве.

Пациентка Ф., 48 лет, 1991 г.: “Проснувшись после наркоза, а груди нет. Ощущение жуткое. Спрашиваю доктора: “Что же мне теперь делать?”. Он отвечает: “Как что? Жить!”. Мне объяснили, что можно скрыть дефект с помощью протеза. Но через месяц раздуло руку с той стороны, где оперировали. Пришлось опять обращаться к врачу. Отек никак не удавалось снять. Я совсем сникла, перестала общаться с близкими друзьями, даже с родственниками”. Как видим, проблем у прооперированных женщин немало. С чего начать? С подбора протеза, специа-

лизированного бюстгалтера? С лечения отека руки — лимфостаза? С восстановления психологического равновесия?

Чтобы женщина могла вернуться к полноценной жизни, необходимо помогать ей во всех ее трудностях. Именно для этого в центре “Здоровье” была разработана программа комплексной реабилитации женщин, перенесших мастэктомию.

С сентября 1993 года по программе комплексной реабилитации у нас лечилось более 1500 женщин. Нам удалось не только компенсировать отсутствие железы за счет правильного подбора протеза груди и специализированного белья, но и в большинстве случаев справиться с послеоперационными осложнениями наших пациенток. В частности, с лимфостазом, который встречается у 75% женщин, перенесших мастэктомию. Из всех



средств терапии лимфатических отеков наиболее эффективной и физиологичной мы считаем прерывистую пневматическую компрессию, или пневмомассаж. Эту процедуру мы проводим на отечественном аппарате "Лимфа".

В основе лечебного эффекта лежит улучшение лимфатического и венозного оттока. Повышение давления в просвете венозных и лимфатичес-

дефект. Его прекрасно скрывают протез, специальные бюстгалтеры, купальник. Я так мечтала хотя бы еще раз окунуться в море. Этим летом купалась в море, и даже соседка по номеру была удивлена, когда в конце нашего отдыха я ей рассказала про мою беду. На руке, правда, еще сохранился незначительный отек, но он не бросается в глаза. Недавно я приобрела в личное пользование ап-

парат "Лимфа" и провожу процедуру самостоятельно дома. Слава богу, отек не увеличивается. Помимо этого я бесплатно получила в центре "Здоровье" корсет для спины — она у меня болела после операции".

"Еще один новый центр?" — горестно вздохнет читатель, у которого голова идет кругом от огромного количества коммер-

ческих медицинских учреждений.

Нет. Речь идет о лечении на бесплатной основе в Федеральном государственном унитарном протезно-реабилитационном центре "Здоровье", который работает в Москве с 1938 года. Инвалиды 1-й и 2-й группы обслуживаются в нем по направлению врача бесплатно. А аппарат "Лимфа", помогающий избавиться от "слоновости" (отека), производится в Медико-инженерном центре "Аквита" с 1995 года. Он с успехом применяется не только у нас, но и в Научном центре сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н.Бакулева, Ассоциации "Маммология", ЦНИИ протезирования и протезостроения, в санаториях, пансионатах, реабилитационных и косметологических центрах.

Пройти курс реабилитации после мастэктомии можно в Федеральном государственном унитарном протезно-реабилитационном центре "Здоровье" Москва, ул. Люблинская, 8-а (м. "Текстильщики"), ☎ (095) 179-73-12, 178-16-85

Ленинский проспект, 79 ☎ (095) 134-03-25

Приобрести пневмомассажер "ЛИМФА" можно в Медико-инженерном центре "Аквита" Москва, ул. Сельскохозяйственная, 12, ☎ (095) 916-65-41, Тел./Факс: 181-33-64, E-mail: [www.acvita.medprom.ru](http://www.acvita.medprom.ru)

Там же можно приобрести противополежневую систему "ПУЛЬСАТОР"

ких сосудов, возникающее при пневматической компрессии, ведет к проталкиванию крови и лимфы вверх по сосудам. Кроме того, пневматическая компрессия помогает рассасывать сгустки крови, что тоже способствует улучшению венозного оттока.

В 57% случаев мы получили хороший результат (отек уменьшился на 50% и более), у 36% пациенток результат был удовлетворительным (отек уменьшился на 20-50%), и только в 7% случаев он оказался неудовлетворительным (уменьшение отека менее чем на 20%).

Пациентка Ф., 59 лет, 2002 г.:

"После того как я прошла полный курс реабилитации в центре "Здоровье", жизнь по-настоящему вернулась ко мне. Никому и в голову не придет, что у меня такой серьезный



Владимир Креславский,  
Евгений Кузнецов,  
доктор биологических наук, профессор

МУЖЧИНАМ

## Источники мужской силы

Фаине Раневской принадлежит такая шутка. На вопрос о самочувствии она ответила: "Болят печень, сердце, ноги, голова. Хорошо, что я не мужчина, а то бы и предстательная железа заболела". Действительно, прекрасной половине человечества в этом смысле повезло. Воспаление предстательной железы (простатит) по распространенности уступает разве что насморку, да и то лишь потому, что оно бывает только у мужчин. Еще печальнее то, что на его основе могут развиваться и другие "мужские" заболевания — импотенция, бесплодие, аденома простаты.

Область исследований Владимира Креславского и Евгения Кузнецова — микро- и макроэлементы, витамины и другие биологически активные вещества. Ученые готовы предложить эффективные способы избавления от самых распространенных "мужских" заболеваний с помощью обогащения питания.



Фото Виктора Ахлмова



Многие мужчины пытаются преодолеть простатит и его последствия с помощью специальных препаратов. Но большинство из них, особенно широко разрекламированные, стоят очень недешево. Другие, менее известные, пока недостаточно изучены. Между тем существует немало лекарственных трав, которые стоят значительно дешевле и при этом эффективны.

Среди растений, способных улучшить потенцию и помочь при заболеваниях предстательной железы, немало хорошо знакомых и доступных для жителей средней полосы. Один из секретов их эффективности — способность концентрировать цинк и селен, а также высокое содержание витаминов-антиоксидантов (С, Е, А) и некоторых других биологически активных веществ.

Необходимые мужскому организму вещества можно получить с питанием. Их много в натуральных продуктах и ничтожно мало — в рафинированных. Дефицит еще более усиливается, если рацион содержит излишнее количество жиров (особенно животного происхождения) и сахаров.

Какие же минеральные вещества и витамины необходимы мужчине, чтобы избежать “мужских” заболеваний и не утратить потенцию?

### Цинк

Это элемент, стимулирующий образование мужского полового гормона тестостерона, поэтому мужчинам его требуется в шесть раз больше, чем женщинам. Прежде всего он необходим для формирования мужских половых органов.

Недостаток цинка может представлять опасность для жизни даже новорожденного мальчика. В дальнейшем повышенная потребность в нем возникает у мужчин, ведущих активную половую жизнь. Но и в том случае, если этот период у мужчин уже миновал, норма потребления цинка остается достаточно высокой, поскольку с годами организм теряет способность усваивать этот элемент из пищи. Установлено, что цинковая недостаточность может быть одной из причин и импотенции, и простатита. Препараты цинка и диета, обогащенная этим элементом, помогают при болезнях предстательной железы и импотенции.

На ранних стадиях заболевания эффективна и фитотерапия.

Чтобы пополнить содержание цинка в организме, совсем не обязательно гоняться за экзотическими растениями. Многие известные лекарственные травы средней полосы России содержат этот микроэлемент. Это адонис весенний, листья брусники и толокнянки, горец, календула, кукурузные рыльца, лук, Melissa лекарственная, корни одуванчика, листья подорожника, синюха голубая, семена тыквы и подсолнечника, лапчатка, хвощ, золоты́сячник, шалфей лекарственный. Много цинка и в таких пряных травах, как горчица и имбирь. Есть он и в комнатном растении каланхоэ. Кроме того, способностью накапливать цинк обладают такие огородные растения, как лук, петрушка и сельдерей. Огородные травы и некоторые из дикорастущих можно добавлять в салаты — это улучшит их вкус и принесет большую пользу.



Можно приготовить сок из петрушки или сельдерея и принимать его по 2 ч ложки 3 раза в день — это испытанное народное средство для повышения мужской силы.

Но настоящими рекордсменами по содержанию цинка являются береза повислая, алоэ древовидное и лапчатка прямостоячая. Листья и почки березы повислой — это сверхконцентраторы цинка: на 100 г сухих листьев приходится около 16 мг цинка (дневная норма здорового мужчины — 15 мг), в почках — и того больше. Настой березовых листьев пьют по 0,5 стакана 3-5 раз в день при гипертрофии предстательной железы. Для приготовления настоя 2 ст. ложки листьев настаивают в 0,5 л кипятка в течение 2 часов.

Преимущество алоэ состоит в том, что оно накапливает в листьях не только цинк, но и селен, о котором речь впереди. Кроме того, препараты алоэ вызывают прилив крови к органам малого таза. Можно использовать жидкий экстракт алоэ, продающийся в аптеках, но вполне годится и всем известное растение, часто выращиваемое на подоконнике. В домашних условиях используют сок из листьев алоэ, смешанный в равной пропорции с медом. Принимают его по чайной ложке три раза в день. Продолжительность такого курса 2-5 недель.

В лечебных целях обычную дозу цинка следует увеличить. В острых случаях — до 100-150 мг в день. Комплексные соединения цинка в форме аспартата или пиколината, биодобавку «Биоцинк», например, рекомендуется принимать по 50 мг 2-3 раза в день. Однако надо учиты-

вать, что передозировка цинка в ионной форме может повлечь за собой дефицит меди в организме вследствие конкурентного всасывания меди и цинка в кишечнике. Поэтому бесконтрольно принимать препараты цинка нельзя. Надо строго придерживаться указанных доз и ограничиться курсом, не превышающим 2-3 недель. Этой проблемы легко избежать, если использовать натуральные источники цинка — растения. В органической форме его трудно передозировать — излишек достаточно быстро выделяется из организма.

### Селен

Это один из наиболее сильных антиоксидантов — он входит в фермент, способный разрушать перекисные соединения, стимулирующие возникновение в организме различных воспалений. Значительная часть селена в мужском организме сосредоточена в яичках, и особенно в семенных каналах, прилегающих к простате. При эякуляции происходит его ощутимая потеря. Кроме того, спиртные напитки усиливают выведение селена и препятствуют его усвоению. Но самый опасный враг селена — рафинированные продукты, богатые углеводами. Сдобные булочки и конфеты препятствуют его усвоению. Поэтому у мужчин-сладкоежек, как и у любителей выпить, часто бывает дефицит селена.

А дефицит селена в организме может привести к заболеваниям предстательной железы. Чтобы не допустить этого, надо позаботиться о том, чтобы его уровень поддержи-



вался. Селен используется не только в профилактике, но и в лечении простатита.

Оптимальная доза селена составляет примерно 50 мкг в день. По сравнению с другими минеральными веществами она минимальна. И тем не менее у многих мужчин наблюдается дефицит этого микроэлемента.

Лучшие источники селена — цельные зерна, семена, отруби. Кулек семечек или 50 г пшеничных отрубей могут восполнить его дневную норму. Казалось бы, проблема решена. Но все не так просто. Важно не только получить селен, но и усвоить и удержать его в организме. Это можно сделать с помощью лекарственных растений. Больше всего его в листьях черной смородины, мать-и-мачехи, в семенах тыквы и подсолнечника, солодке, укропе и пастернаке. Концентрируют селен также лук и чеснок. На основе чеснока можно приготовить пасту для бутербродов: очищенный чеснок растолочь с небольшим количеством соли, добавить молотые ядра грецких орехов, размешать до однородной массы, добавить лимонный сок и растительное масло. Хорошо зарекомендовал себя и препарат из чеснока (без запаха) «Киолик».

При остром дефиците этого микроэлемента рекомендуется принимать препараты селена: «Неоселен», «Селенцинк», «Селенохел» и другие. При заболеваниях предстательной железы доза селена может возрастать до 100 мкг в день. Желательно принимать его вместе с витаминами E и C, которые улучшают усвоение селена.

Как вы, наверное, заметили, семена тыквы и подсолнечника содержат оба «мужских» микроэлемента — и цинк, и селен. Кроме того, в них много витаминов — E, A, D, K. Но и это еще не все. Они исключительно богаты ненасыщенными жирными кислотами: линолевой (до 45 %), олеиновой (до 25 %) и другими. Поэтому мужчинам, особенно тем, кто страдает простатитом и аденомой предстательной железы, можно посоветовать увлекаться не спиртными напитками и не сладостями, а семечками. Кстати, семена тыквы служат основой для лекарственных препаратов «Тыквеол» и «Пепонен», хорошо зарекомендовавших себя при лечении «мужских» заболеваний. А тем, кто предпочитает тыквенные семечки в натуральном виде, можно посоветовать съедать их примерно по полстакана в день в течение нескольких месяцев. Кроме того, полезно дополнить свой ежедневный рацион продуктами из цельного зерна, отрубями и зеленью.

Для профилактики воспалений и сохранения нормальной потенции нужно поддерживать иммунную систему на достаточно высоком уровне. Для этого кроме селена и цинка нужно обеспечить организм необходимым количеством незаменимых жирных кислот, белков, витаминами A, C, E и группы B. Кроме того, важно ограничить потребление рафинированного сахара.

### Витамин C

О пользе этого витамина известно всем. Но не все знают, что он лучше усваивается в сочетании с другими витаминами и с биофлавоноидами



(на 1 г витамина С должно приходиться не менее 0,2 г биофлавоноидов). Самый простой способ добиться желаемого результата — выбрать такие продукты, в которых эти компоненты сочетаются в оптимальной пропорции. Это прежде всего шиповник, облепиха и смородина.

В нашей стране за ежедневную норму принято 50-100 мг этого витамина, но многие диетологи считают, что этого недостаточно и рекомендуют принимать препараты витамина С до 1 г, причем советуют разводить его большим количеством воды или сока citrusовых. Можно встретить и более смелые рекомендации, но надо учитывать, что прием гипердоз витамина С (больше 1 г) без добавок биофлавоноидов, других витаминов и минеральных веществ (а в ряде случаев даже и с ними) представляет некоторую опасность. Например, это может снизить усвоение витамина В<sub>12</sub> из пищи, или стимулировать тромбообразование, или привести к обострению желудочно-кишечных заболеваний.

Один из лучших природных источников витамина С, как уже сказано, — шиповник. Сбирать плоды шиповника следует в тот период, когда они еще не совсем созрели, когда уже приобрели оранжевую окраску. Для приготовления напитка из шиповника берут целые ягоды, размельчают их, заваривают кипятком (1 ст. ложку на 2 стакана) и настаивают в течение суток в посуде с плотно закрытой крышкой.

### Витамин А

Витамин А можно назвать "мужским": он необходим для нормаль-

ного продуцирования спермы. Его недостаток наряду с дефицитом цинка и селена может снизить потенцию, особенно при злоупотреблении алкоголем. Поэтому кроме семечек мужчинам рекомендуется каждый день есть морковь, в которой много бета-каротина. Из него организм сам синтезирует витамин А. Самый простой путь обогащения организма этим витамином — 2-3 раза в день натощак съедать большое количество мелко натертой моркови. Правда, эта рекомендация из-за особенностей пищеварения подходит не всем. Для многих более приемлемо 2-3 раза в день выпивать по 100-150 мл свежевыжатого морковного сока (хранить его нельзя). Если же и сок вызывает расстройство желудка, то лучше избрать в качестве поставщика витамина А шиповник, в котором тоже немало каротина.

Если вы принимаете аптечные препараты витамина А, учтите, что существует опасность его передозировки. Поскольку он откладывается в организме про запас, его избыток может перегружать печень. Поэтому лучше остановить свой выбор на бета-каротине, который тоже продается в аптеке. Его оптимальная доза — 5-15 мг.

### Витамин Е

Его иногда называют "витамином любви и молодости", поскольку он участвует в продуцировании гормонов, стимулирующих сексуальную активность. Его дефицит способствует развитию атеросклероза, ожирению, анемии, мышечной слабости, преждевременному старению.



Лучшие источники витамина *E* — масло зародышей пшеницы и уже не раз упоминавшиеся семечки. Раньше считалось, что взрослому человеку достаточно 25-30 мг витамина *E* в день, однако, согласно последним исследованиям, эффективная антиоксидантная защита организма достигается приемом ударных доз. Многие диетологи рекомендуют повысить их до 170-340 мг ежедневно (детям — до 40-80 мг). Считается, что это безопасно. Но, если вы будете принимать синтезированный витамин, следите за своим кровяным давлением: у некоторых людей избыток витамина *E* может вызвать его временное повышение.

Проростки пшеницы — тоже прекрасный источник витамина *E*, а также витаминов группы *B*, минеральных веществ (в том числе и селена) и пищевых волокон. Их особая ценность в том, что все полезные вещества содержатся в проростках пшеницы в сбалансированном виде.

Как их приготовить? Непротравленные семена пшеницы промойте несколько раз, отбросьте мусор, который всплывет на поверхность воды, затем насыпьте их в миску и залейте небольшим количеством воды. Заверните миску в полиэтиленовый пакет с небольшой дырочкой. На следующий день еще раз промойте семена и снова залейте небольшим количеством воды. Через сутки-двое, когда размер ростков достигнет 1-2 мм, зерно будет готово к употреблению. Последнюю воду полезно выпить, а сами семена с ростками можно пропус-

тить через мясорубку. Полученную массу едят как самостоятельное блюдо, добавляют в каши, салаты, соусы, приправы.

Прекрасный завтрак получается из пророщенных зерен, пропущенных через мясорубку вместе с распаренными сухофруктами. Три-четыре недели питания проростками значительно укрепят иммунитет, повысят потенцию и помогут предупредить "мужские" заболевания.

Для того чтобы наиболее полностью учесть потребности организма, надо добавить ко всему перечисленному витамины группы *B*. Их рекомендуется принимать в полном комплексе по 50-100 мг ежедневно.

### **Белки, аминокислоты и жирные кислоты**

Британские исследователи утверждают, что у мужчин, получающих недостаточное количество высококачественных белков, снижается уровень гормона тестостерона. Две аминокислоты особенно важны для поддержания мужской функции — глутамин и аргинин. Аргинина достаточно в орехах, семечках и бобовых. Хороший источник глутамина — белок цельной пшеницы, молочный белок (казеин), белок картофеля. Обе аминокислоты поддерживают иммунитет, а аргинин важен и для образования тестостерона. Для его выработки также требуются мононенасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в растительном масле. Поэтому в рационе мужчины должно быть достаточно растительных масел, орехов, семечек, молочных продуктов и цельных зерен.



## Взаимодействие витаминов и минеральных веществ

Чтобы избежать потерь витаминов и минеральных веществ, надо учитывать условия их взаимодействия друг с другом. Например, витамины группы В лучше усваиваются в присутствии магния. Для усвоения витамина Е требуются цинк и селен, а витамина А — цинк и витамин Е, который предохраняет витамин А от окисления. При недостатке цинка затрудняется поступление в ткани витамина А, накопившегося в печени. Для того чтобы витаминно-минеральный комплекс в организме был сбалансирован, лучше всего есть много разных натуральных продуктов и как можно меньше рафинированных, которые усугубляют дефицит ценных элементов и витаминов.

О том, в какой форме лучше получать минеральные вещества — ионной (синтезированной) или из продуктов питания, ученые спорят. Некоторые диетологи считают, что из пищи необходимое количество микро- и макроэлементов (как и витаминов) получить просто невозможно. Ссылаются в таких случаях на то, что человеку пришлось бы есть овощи и фрукты килограммами. Приводят и другие аргументы в пользу синтезированных комплексов. Например, что витамины и минеральные вещества в таблетках точно дозированы, чего не скажешь о

морковке и яблоках. Кроме того, в овощах и фруктах может содержаться повышенное количество нитратов. И наконец, натуральные фрукты и овощи многим не по карману. В западных странах прием витаминно-минеральных комплексов стал нормой для большинства людей.

Однако существует и другое мнение: получение ценных веществ из пищи предпочтительнее, поскольку природа поставляет их нам в такой форме, в которой они наилучшим образом усваиваются. Этой точки зрения придерживаемся и мы.

От редакции. Достоинство этой статьи в том, что в ней представлена очень подробная информация о том, как восполнить необходимые минеральные вещества и витамины, необходимые мужчинам. Однако кого-то может обескуражить такое обилие сведений. Чтобы этого не произошло, советуем выписать те продукты, которые авторы особенно советуют потреблять. Вы заметите, что в их рекомендациях чаще всего фигурируют семечки, орехи, шиповник, морковь, пророщенные зерна, цельнозерновой хлеб, нерафинированные растительные масла. Сделав эти продукты основой своего питания и добавив к ним отвары лекарственных трав, вы сумеете значительно улучшить свое здоровье.





# Без подробностей

## Диета для шалунов

**С**лишком активные и непоседливые дети доставляют родителям немало хлопот. Они чаще падают и получают травмы, им труднее сосредоточиться. Недавно английские ученые сделали неожиданное открытие: оказывается, восьмерым из десяти таких детей можно помочь, всего лишь изменив их рацион. Если в питании ребенка преобладают консервы, полуфабрикаты, разные пищевые суррогаты, то такая еда возбуждающе действует на незрелые нервные клетки и вызывает гиперактивность. А на-



туральные продукты, особенно овощи и фрукты, нормализуют обменные процессы в нервной ткани и способствуют более гармоничному развитию ребенка. Поэтому пе-

диатры-диетологи рекомендуют родителям, у которых слишком активные дети, правильно подбирать для них рацион.

## Витамин А снижает кислотность

**И**ри повышенной кислотности желудочного сока больным обычно назначают лекарственные препараты. Однако лекарства иногда вызывают побочные действия. Английский врач Сара Бревер, опираясь на свои наблюдения, считает, что в таких случаях следует употреблять больше продуктов, богатых витамином А, — морковь, тыкву, персики, груши. Этот витамин, по ее мнению, положительно влияет на клетки желудка и пищевода и снижает повреждающее действие желудочного сока.

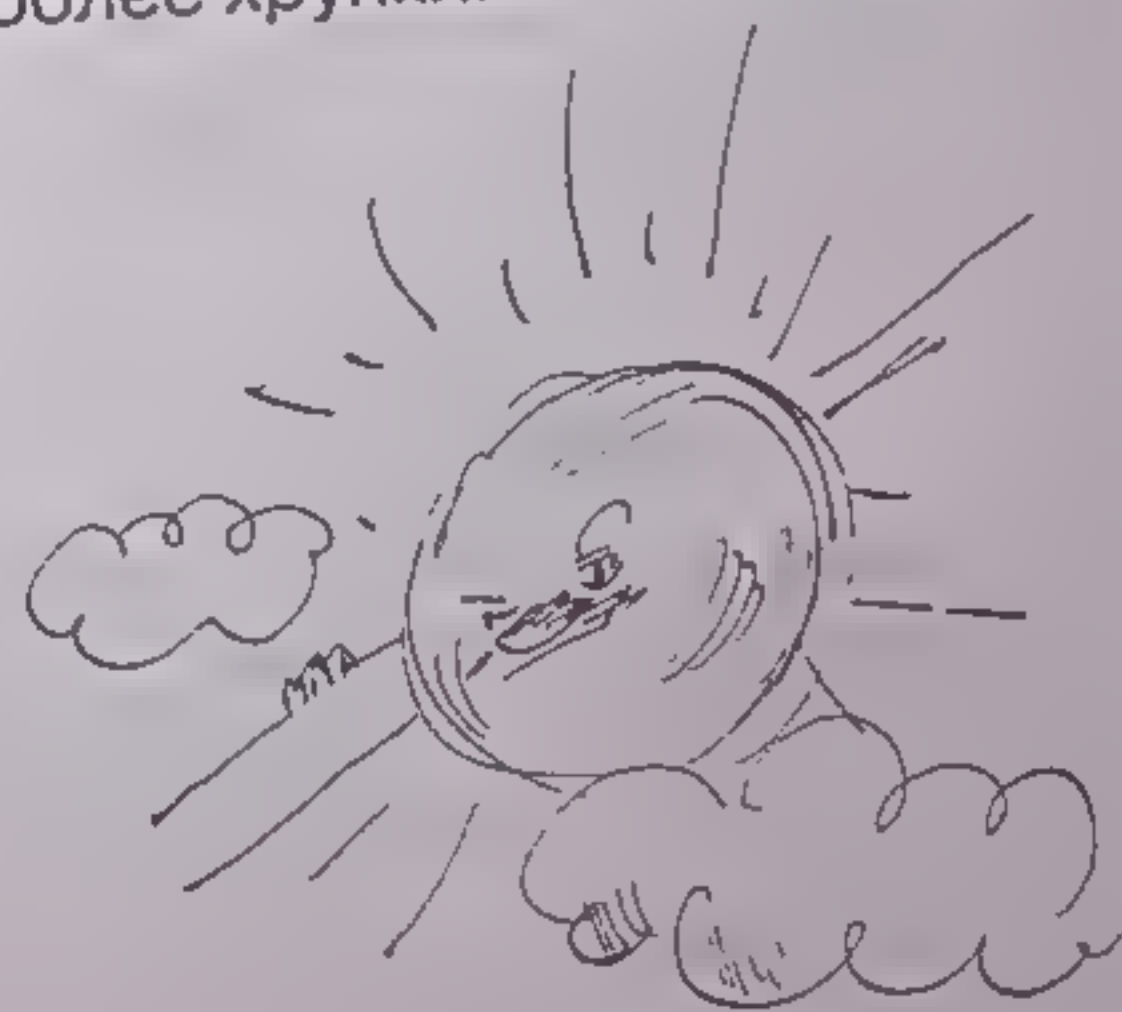
Для подтверждения своей гипотезы Сара Бревер приводит результаты собственного небольшого исследования. Из восьми ее пациентов с повышенной кислотностью желудочного сока, принимавших в течение 6 месяцев витамин А, у шести значительно улучшилось самочувствие, исчезли неприятные симптомы (изжога, дискомфорт в желудке), улучшились результаты исследований.





## Ловите солнечные лучи!

**Д**ерматологи из Бостонского университета считают, что опасность, которую несет солнечное облучение, несколько преувеличена. Умеренное облучение очень незначительно повышает риск заболевания раком кожи даже у пожилых людей. Людям со светлой кожей врачи рекомендуют находиться на ярком солнце не больше 15 минут в день. Смуглые могут принимать солнечные ванны несколько дольше. Ну а в осенне-зимнее время никому не стоит упускать возможности погулять в солнечные дни. Это не только повышает настроение, но и помогает организму синтезировать витамин D, который вырабатывается под воздействием ультрафиолета. А при дефиците этого витамина, как известно, хуже усваивается кальций, отчего кости, особенно у пожилых людей, становятся более хрупкими.



Подготовила Галина Бочкова



## Недостаток жира способствует ожирению

**С**то нужно делать, чтобы похудеть? "В первую очередь ограничить потребление жиров", — скажет любой человек, знакомый с рекомендациями диетологов. Некоторые диеты ориентированы на отказ от любых продуктов, содержащих жиры. Однако длительное изучение пищевых пристрастий и состояния здоровья американцев привело ученых к выводу, что эпидемия ожирения в Америке, начавшаяся в 1980 году, не закончилась с переходом на обезжиренное питание. Дело в том, что недостаток жира в пище заставляет людей налегать на сладости и мучные продукты. А это, как известно, не только увеличивает вес, но и повышает риск развития сахарного диабета.

Исходя из результатов этого исследования, американские диетологи сделали поправку: желающим похудеть они рекомендуют не исключать жиры полностью, а перейти на сбалансированные диеты, содержащие нерафинированные растительные масла.



# Жизнь без улыбки

Хотим мы того или нет, но чужая оценка — и положительная, и отрицательная — включается нашим подсознанием в самооценку.

“Как тебе не стыдно!” И человек ощущает, как на него ложится тень вины. “Ты глупый. Бесчувственный. Некрасивый”. И скорые, порою произнесенные в запальчивости слова становятся определениями качеств человека.

А собственно, что такое определение? Корень слова — предел. Любое определение — лишь ограниченная, имеющая предел, оценка одного из качеств. Однажды солгавший — не обязательно лжец, побледневший от страха — не обязательно трус...

Психологи советуют избегать негативных слов-ярлыков, которые могут “приклеиться” к человеку и сделать его носителем названных качеств — и в собственных глазах, и в глазах окружающих. Незаметно для себя он становится таким, каким его привыкли считать другие, — слово превращается для него в установку. Так произошло с Еленой Анатольевной, о которой я хочу рассказать. Сейчас ей пятьдесят семь лет, за спиной — не очень счастливая жизнь. Она могла быть более удачной, если бы не прозвучали в ее детстве неосторожно сказанные слова...

Семилетняя Алена с мамой и маминной сестрой, тетей Надей, ждали трамвая на остановке. Стоявший рядом мужчина держал на поводке маленькую собачку. Алена присела перед собачкой на корточки и, сме-

ясь, повернулась к маме и тете Наде: “Ой, смотрите, какая смешная!”. Мама улыбнулась ей в ответ, а тетя Надя вдруг тихо сказала сестре: “У Алены такие хорошие черты лица! Жаль только, улыбка некрасивая,



Фото Виктора Ахломова



КИ

Фото Виктора Ахломова

Фото Виктора Ахломова

Незамет-  
другие, —  
и Анатолий-  
за спиной  
если бы не

и тете Нат-  
мешная!".  
вет, а тетья  
сестре: "у  
оты лица!  
красивая,



Свет погас. Воспоминание оборвалось, едва забрезжив. И опять тревожащие вопросы остались без ответа.

Жили они с Борисом мирно, дружно, через полтора года у них родилась дочь. Алена погрузилась в материнские хлопоты и уже не задавала себе вопросов, любит ли она мужа, любит ли он ее. Жили себе и жили. До той поры, пока в один из вечеров, придя с работы, Борис не сказал: "Алена, прости, я полюбил другую и не хочу тебя обманывать". В ответ — молчание.

— Тебе что, это безразлично? Хотя чему уж удивляться? Ты всегда была как неживая. Жили мы с тобой — ни шатко ни валко, ни горя, ни радости. Разве это жизнь? У меня уже душа застывала.

— Я так и знала, — только и проговорила Алена.

Они стояли и смотрели друг на друга: он настороженно и недоумевающе, она — с таким покорным отчаяньем, что у него дрогнуло сердце.

Потом она еще раз вышла замуж — за вдовца с десятилетним сыном. Муж относился к ней хорошо, был доволен, что не один растит сына, что есть семья, жена... Но и этот брак не удался: прожив вместе почти четыре года, они расстались. Объяснилась она с мужем так, как в свое время Борис с ней: если семейная жизнь не в радость, продолжать ее не стоит.

Но где, где взять эту радость? В себе она ее не находила. А было ей к тому времени уже сорок два года. И в этом возрасте она пережила страсть — неожиданную, едва не закончившуюся трагедией.

Игорь Михайлович давно разошелся с женой и жил по-холостяцки в соседнем доме. Ей было безразлично, умен он или глуп, красив или безобразен... Всё отступало перед

первым же его прикосновением.

Их отношения продолжались несколько лет. И вдруг однажды Игорь Михайлович как бы невзначай сказал: "Надоело в холостяках ходить. Написал письмо своей бывшей жене, чтобы они с сыном приехали, поживем снова вместе, попробуем, авось и сладится...".

Елена Анатольевна побледнела. Она почувствовала себя вещью, которую выбрасывают за ненадобностью.

Дочь к тому времени вышла замуж, жила отдельно, и Елена Анатольевна, вернувшись домой, остро почувствовала свое одиночество. На туалетном столике, рядом с баночкой крема лежали ножницы, нитки, бритва... Она взяла лезвие и полоснула по вене на левой руке, чуть выше запястья...

Очнулась она от истошного крика. Открыв глаза, поняла, что лежит на диване, а рядом мать, стоя на коленях, обматывает, перетягивает ей руку шарфом. Мама выходила ее.

А через месяц умерла тетя Надя. Елена Анатольевна приехала проститься. Наклонилась, коснулась губами холодного лба. И вдруг... вспомнила.

Конец лета или самое начало осени, вокруг много зелени, тепла, света. Семилетняя девочка, чья жизнь еще ничем не омрачена, весело смеется, увидев забавную собачонку. Она присаживается на корточки, хочет ее погладить. И вдруг слышит тихие слова у себя за спиной: "У Алены такие хорошие черты лица! Жаль только, улыбка некрасивая, портит ее...". Смех у девочки обрывается. Вокруг нее — или в ней самой? — наступает пронзительная тишина. Какое-то время она еще продолжает, сжавшись в комок, сидеть на корточках возле собачонки...

Эта девочка — она сама. Неуже-



ли вся жизнь человека может нести на себе отпечаток неосторожно сказанных слов?

Ее сознание стремительно хватывало одно воспоминание за другим. На следующий же день, в школе, она не смогла улыбнуться в ответ на чью-то шутку. И прозвище ей дали соответствующее — царевна Несмеяна. Она вспомнила свои фотографии — ни единой улыбки за несколько десятилетий. Вспомнила слова Бориса: “Ты всегда была как неживая...”. Вспомнила свою обычную неловкость и скованность, почти ущербность. И все это из-за нескольких слов?!

Ну как же так? Неловкое слово — и ты уже не ты? Да ведь она даже не помнила этот случай. Но, оказывается, он хранился где-то в подсознании. В самой глубине ее существа что-то изменилось в тот самый момент, когда она услышала слова тети Нади, а потом формировало ее характер, определяло линию поведения...

Теперь она знает, что изуродовало ей жизнь. Никогда раньше не знавшая ненависти, она испугалась: неужели с этим чувством ей теперь придется жить? “Но ведь тети Нади нет в живых, — спохватилась Елена Анатольевна. — Да и в чем она виновата? Она сказала это не по злему умыслу. Никто не виноват. Было что было”.

Прошло несколько месяцев, и Елена Анатольевна с удивлением стала замечать, что с нее словно сняли многолетнее и тягостное “табу”. Она ощущала себя спокойной и уверенной, даже походка стала легкой. В ней появилась до той поры неведомая ей свобода. Единственная значимая для человека свобода — быть самим собой.

...Для девочки, складывающей представление о себе из оценок

взрослых, слово стало знаком. И подсознание ребенка выдало первую и, увы, такую неплодотворную защитную реакцию — не улыбаться. Родилось “табу”, продлившееся не одно десятилетие.

Тогда бы пойти к психологу, он бы сумел объяснить, что улыбка привлекательнее сжатых губ. Но на каждое неосторожное слово психологов не напасешься, вот и справляется каждый сам, как может, с замечаниями в свой адрес, делая выводы в меру своего разума или неразумности.

Давайте же будем деликатны и неспешны в речах. Особенно когда даем определение тем или иным свойствам человека. И уж тем более — ребенка.

Не зря в нашем языке существуют синонимы. Согласитесь, что слова “осмотрительный”, “трусливый” и “осторожный” близки по смыслу. Так почему бы нам не остановиться на более деликатном варианте? Или, к примеру, можно сказать “Какую ты глупость сморозил!”, а можно — “Уточни свою мысль...”. Разумеется, реакция будет различна.

“Слово — всё!” — решает мужчина и разрывает отношения с другом, не простив ему одного-единственного обидного слова. И рушится многолетняя дружба, которую оба ценили. “Слово — мелочь, не стоящая внимания”, — думает женщина, и позволяет мужу оскорблять себя.

Слово обладает возможностью разрушать и созидать, исцелять и подталкивать к болезни, поощрять и наказывать, наставлять на путь и сбивать с пути. Неужто слово так всемогуще? Но известны и другие примеры, когда слово оказывается совершенно бессильным.

Так что же лучше: придавать слову решающее значение или научиться не реагировать на него? Продук-



тивнее всего отнести к слову "по заслугам" — взвешенно, не горячась, не принимая поспешных и необратимых решений.

Произнесенное, услышанное, прочитанное нами слово всегда многомерно, в каждый момент бытия оно поворачивается к нам то одной, то другой своей гранью. Слова нет вне ситуации, вне настроения и характера человека, вне данного момента...

Каждое слово — знак, символ, несущий в себе смысл, миллионы связей с другими словами и понятиями. А язык наш — гибкая система этих символов. Слово — и часть речи, и часть самой жизни. Искусство повседневного пользования словом — это искусство жить. Наше сознание устроено так, что мысли наши становятся определенными и отчетливыми только в случае их словесного выражения. Вне слова, вне речи человека нет.

Дар речи — поистине ДАР..

Есть такая легенда. Приходит к Сократу юноша учиться мудрости, останавливается поодаль и благоговейно смотрит на философа. Тот, не замечая вошедшего, предается своим мыслям. Стоя на почтительном расстоянии, юноша продолжает молчать и благоговеть. Сократ не реагирует, и ученик падает ниц. Сократ взрывается: "Ну что ты ползаешь под ногами, заговори, чтобы я увидел тебя!".

Именно увидел, а не услышал. Мы начинаем по-настоящему понимать, что собой представляет человек, лишь поговорив с ним.

...В жизни нередки ситуации, когда нас упрекают в сказанном, а мы оправдываемся: "Я совершен-

но иное имел в виду". Это означает лишь следующее: и мысль наша расплывчата, и словом мы плохо владеем, и собеседника своего не чувствуем, не умеем донести до него то, что внутри нас так неуклюже ворочается. Вспоминаю анекдот.

Трехлетний ребенок ест яблоко и спрашивает:

— Папа, почему мое яблоко стало коричневым?

— Объясняю. Когда ты его надкусил, мякоть вступила в контакт с воздухом, который подверг ее окислению. В результате изменилась молекулярная структура вещества.

Немного помолчав, мальчик спрашивает:

— Папа, а ты с кем сейчас говорил?

И мы, взрослые, тоже порою говорим друг с другом "на разных языках". Не учитываем круг интересов собеседника, не вникаем в его мотивацию, не стесняемся в выражениях, упрямо гнем свою линию, и он, вместо мирной беседы, лихорадочно ищет возражения, защищается... А мы и не нападали, мы просто сказали чуть-чуть не то, чуть-чуть не так, чуть-чуть не там или не тогда.

То самое "чуть-чуть", что придает разговору совершенно иной смысл.

То самое "чуть-чуть", что делает беседу доверительной или натянутой, интересной или безликой, глубокой или поверхностной.

То самое "чуть-чуть", что может вместо мягкой иронии или доброй шутки окрасить сказанное явно проступающей агрессией или грубой насмешкой.

То самое "чуть-чуть", что может оказаться спасительной соломинкой или поводом к отчаянию.

И ПОТОМУ...

ВНИМАНИЕ – СЛОВО!

ОСТОРОЖНО – СЛОВО!

СПАСИБО, СЛОВО...



# Коэффициент эрудиции

1. "...Люблю дымок спаленной жнивы, в степи ночующий обоз и на холме  
среди желтой нивы чету белеющих берез...".  
Кому принадлежат эти строки?  
А. Есенину. В. Лермонтову. С. Некрасову. Д. Фету.
2. Кто из этих литературных героев "лишний" в этом списке?  
А. Базаров. В. Инсаров. С. Рудин. Д. Рахметов.
3. Какой древнегреческий герой убил Минотавра?  
А. Тесей. В. Эгей. С. Минос. Д. Геракл.
4. У Зевса была эгида. Что это такое?  
А. Скипетр. В. Щит. С. Плащ. Д. Покрывало.
5. На территории какой современной страны располагался когда-то  
Карфаген?  
А. Тунис. В. Марокко. С. Алжир. Д. Сирия.
6. Какой из этих городов не является столицей своей страны?  
А. Вьентьян. В. Исламабад. С. Манила. Д. Касабланка.
7. Какую оперу написал не Пуччини?  
А. "Манон Леско". В. "Тоска". С. "Богема". Д. "Бал-маскарад".
8. Сколько струн у арфы?  
А. 28. В. 36. С. 47. Д. 64.
9. Из какого материала сделаны пластинки ксилофона?  
А. Медь. В. Дерево. С. Сталь. Д. Пластмасса.
10. Каково настоящее имя  
Рины Зеленой?  
А. Ирина. В. Арина.  
С. Екатерина. Д. Марина.
11. Муж Рины Зеленой,  
Константин Топуридзе,  
был архитектором. Что он  
создал в Москве?  
А. Фонтан "Дружба народов"  
на ВДНХ (ныне ВВЦ).  
В. Памятник А.Н.Толстому.  
С. Кинотеатр "Ударник".  
Д. Станцию метро "Мир"  
("Щербаковская").
12. В каком году Михаилу Горбачеву была присуждена Нобелевская  
премия?  
А. 1988. В. 1989. С. 1990. Д. 1991.





# Возраст расцвета



Известный социолог и футуролог, академик Игорь Бестужев-Лада в одной из телепередач рассказывал, что в жизни любого человека можно заметить чередование 15-летних циклов. От рождения до 15 лет — детство, от 15 до 30 — молодость, от 30 до 45 — зрелость, от 45 до 60 — пожилой возраст, от 60 до

75 — старость. Выглядит такое деление на циклы убедительно, к тому же можно найти ему некоторые подтверждения. Одно из них привел сам Бестужев-Лада: офицеры среднего командного звена выходят на пенсию в 45 лет. А вот еще одно: в поликлиниках пациент считается взрослым с 15 лет.



Можно рассмотреть чередование возрастных циклов и с других позиций. Начну с того, что в нашей стране паспорт выдают четырнадцатилетним. Именно этот возраст официально признан возрастом созревания. Но не это основной довод в споре с Бестужевым-Ладой. На мой взгляд, в человеческой жизни большую роль играют 7-летние циклы, поскольку в течение этого времени обновляется большинство клеток

организма. Четырнадцать лет — это как раз два 7-летних цикла.

Кроме того, нельзя не учитывать 12-летние циклы, составляющие полный зодиакальный круг по восточному гороскопу, в конце которого человек возвращается к тому знаку Зодиака, под которым родился.

Мне показалось любопытным совместить 7-летние и 12-летние циклы. В итоге получилась такая прямая (Р — рождение):

Р 7 12 14 21 24 28 35 36 42 48 49 56 60 63 70 72 77 84 (84)

Я ограничил вычисление периодов 84 годами, поскольку этот возраст охватывает двенадцать 7-летних и семь 12-летних циклов.

Проанализировав биографии выдающихся людей, я нашел много подтверждений своей гипотезе о том, что формирование творческих способностей, их расцвет и упадок тесно связаны с 7- и 12-летними циклами.

От рождения до 7 лет — период раннего детства. Это время первых творческих опытов. Известно, что многие известные поэты начали писать стихи в 6-7 лет. Самый яркий пример — Цветаева.

От 7 до 12 лет — период позднего детства. В 12 начинается первый из двухлетних переходных периодов, в 14 он заканчивается. В эти годы происходит физиологическое созревание человека, начинает реализовываться накопленный в детстве интеллектуально-творческий потенциал. Собрания сочинений Пушкина начинаются с его лицейских стихов, написанных в 14 лет. В этом же возрасте начал писать стихи Лермонтов.

От 14 до 21 года — период юности. Не случайно раньше совершенными считались молодые люди, достигшие 21 года.

Впечатляет пример Артюра Рембо, который в 16 был уже вполне сформировавшимся поэтом, в 17 написал свое лучшее стихотворение "Пьяный корабль", а в 19 перестал писать. Подавляющее же большинство прозаиков и драматургов в юности находятся лишь на ученическом этапе.

Окончательное формирование человека происходит в следующий период.

От 21 до 24 лет — период ранней молодости. Именно в 24 года человек достигает оптимальной физиологической формы. У женщин этот возраст считается наилучшим для рождения детей; спортсмены в большинстве видов спорта также раскрываются в эти годы.

К 24 годам повышается и интеллектуальный потенциал личности, что подтверждается биографиями многих писателей.

Гёте закончил "Страдания юного Вертера" в 24 года. Лермонтов в 24 года завершил поэму "Демон" и начал активно публиковать свои стихи в журналах. В 25 он издал "Героя нашего времени". Толстой в 24 года дебютировал повестью "Детство". Джек Лондон первый сборник рассказов выпустил в 24.

Конечно, у всех этих писателей



(за исключением безвременно погибшего Лермонтова) творческие вершины были еще впереди. Но это, на мой взгляд, больше касается повышения литературного мастерства и дальнейшего развития уже имевшихся у них идей. В 24 года это были уже зрелые, сложившиеся личности, а в их ранних вещах заложено многое из того, что они создали позже. Гёте даже начал работу над главным произведением своей жизни, написав первые сцены Фауста.

То, что к 24 годам человек складывается не только физически, но и интеллектуально, подтверждает и пример английского философа Джорджа Беркли. Он опубликовал свой главный труд "Трактат о началах человеческого знания", когда ему было 25. В последующие 43 года своей жизни он лишь дополнял сложившуюся у него в молодости теорию.

От 24 до 28 лет — период средней молодости. Человек продолжает оставаться на пике своей физической формы, творческий же подъем продолжается. Конец этого периода ознаменован творческими удачами у многих известных писателей. Шекспир в 28 написал "Ричарда III", Гюго — "Собор Парижской Богоматери", Джек Лондон закончил роман "Морской волк".

Однако с 28 лет начинается физическое старение организма и наступает возрастной кризис. Именно в 28 Блок писал: "Все миновалось, молодость прошла".

Яркий пример этого возрастного кризиса можно найти в биографии Джека Лондона. Двадцативосьмилетний Лондон пережил глубокую депрессию. Он почти ничего не писал, и его не покидали мысли о самоубийстве. Все это позже нашло отражение в его романе "Мартин Иден".

От 28 до 35 лет — период поздней молодости. Он отмечен физическим спадом. Однако творческий подъем продолжается и к середине цикла (то есть в 31–32 года) достигает своего пика.

Примеров тому множество. Свою первую великую трагедию "Ромео и Джульетта" Шекспир создал в 32. В 31 у Пушкина была Болдинская осень, а Бальзак в том же возрасте написал "Шагреневую кожу". В 31 Шарлотта Бронте написала "Джейн Эйр", Джек Лондон — "Мартин Иден", а Стивенсон закончил "Остров сокровищ". В 32 Мелвилл создал "Моби Дика". Герберт Уэллс свои самые известные романы ("Человек-невидимка" и "Война миров") написал в 31–32 года. Конан Дойл в 32 начал цикл рассказов о Шерлоке Холмсе, принесших ему долгожданную славу, а Сэлинджер опубликовал культовый роман "Над пропастью во ржи".

Однако у всех этих писателей вскоре наступал творческий спад. Шекспир, по всей видимости, вынужден был прибегнуть к помощи соавтора. Пушкин после ошеломляющего болдинского взлета стал писать очень мало. Начатая им в следующем году повесть "Рославлев" так и осталась неоконченной. Джек Лондон сразу же вслед за "Мартин Иденом" пишет слабый роман "Приключение". Мелвилл, чей главный роман остался непонятым, оставил литературу. Сэлинджер, не сумевший повторить успех своего первого романа, также перестал писать. Эти примеры подтверждают, что вторая фаза периода поздней молодости характеризуется не только физическим, но и творческим спадом.

Спад прекращается лишь в конце этого периода. В 34 (то есть через три года после пика) Пушкин на-



поэму "Медный всадник", а в 35 — "Пиковую даму". Бальзак в 34 написал "Евгению Гранде". Джек Лондон в 34 (тоже через три года после пика) публикует роман "Время не ждет" и пьесу "Кража".

35-36 лет — это возраст, когда человек переходит от молодости к зрелости. Физический спад прекращается, и это состояние воспринимается как вторая молодость.

Можно вспомнить, что в Советском Союзе молодыми литераторами официально считались люди, не достигшие 35 лет, а президентом страны у нас сейчас можно стать, только начиная с этого возраста. Особенно интересен в этой связи такой факт: в средние века многие японские поэты в 35 лет брали себе новое имя, четко отделяя одну половину творчества от другой.

Действительно, перемены в эти годы происходят большие. Творчество времен юности и молодости носит, как правило, очень личный характер. Многие из названных выше прозаических произведений автобиографичны или полуавтобиографичны ("Страдания юного Вертера", "Герой нашего времени", "Детство" Толстого, "Мартин Иден"). Причем это не воспоминания о далеком прошлом, речь идет о недавно пережитых или даже до сих пор переживаемых автором событиях (Толстой сразу же вслед за "Детством" написал, как известно, "Отрочество" и "Юность"). А с наступлением зрелости приходит пора глубоких обобщений.

Еще сильнее личное начало выражается в поэзии. Поэтому у большинства поэтов после 35 не происходит творческого подъема — их главные удаchi позади.

Те же поэты, которые составляют исключение, переходят (как и прозаики) от частного к общему — к фи-

лософским и социальным обобщениям. Яркий пример тому — Данте, в 35 лет начавший "Божественную комедию", кардинально отличающуюся от его предшествующей любовной лирики. Хотя в поэме и присутствует образ прекрасной Беатриче, это лишь одна из составных частей открывающейся перед читателем религиозно-политической картины мира. Нечто подобное (при явном тяготении к прозе) происходило и с Пушкиным.

От 35 до 42 лет — период ранней зрелости. В эти годы прозаики обычно закладывают фундамент своих будущих шедевров. Достоевский в 40 лет опубликовал роман "Униженные и оскорбленные", в котором уже явно просматриваются черты его главных романов.

Несколько иначе дело обстоит у драматургов. Самый блестящий период в творчестве Шекспира, когда им были написаны "Гамлет", "Отелло", "Король Лир", "Макбет", приходится на возраст от 37 до 42 лет. Чехов свои лучшие пьесы пишет в 35–41 год, и только "Вишневый сад" создан им в 44. В 41 Ибсен написал свою самую знаменитую пьесу "Нора".

В период ранней зрелости есть две критические точки. Первая приходится на 37. В этом возрасте оборвалась жизнь Пушкина и Маяковского. Пушкин, как известно, был убит на дуэли, а Маяковский покончил с собой, то есть эти смерти не были вызваны физическим состоянием организма — можно говорить лишь о снижении уровня самозащиты.

Иначе с другой критической точкой — 42 года. В этом возрасте умерли такие известные люди, как Элвис Пресли, Олег Даль, Владимир Высоцкий, Джо Дассен. В этом же возрасте перенес тяжелый ин-



сульт, однако остался жив, продолжил работать и дожил до старости знаменитый ученый Луи Пастер.

От 42 до 49 лет (49, а не 48, поскольку семилетние циклы, как мне кажется, важнее двенадцатилетних) — период поздней и наивысшей зрелости. Это время, когда творческие силы достигают полного расцвета. Именно в эти годы писатели-прозаики создают свои лучшие произведения. В 43 года Вальтер Скотт, известный до того только как поэт и собиратель шотландских баллад, анонимно издает свой первый роман "Уэверли", принесший ему европейскую славу. Самый известный роман Скотта "Айвенго" был опубликован, когда автору исполнилось 49 лет. В биографии Александра Дюма, написанной Даниэлем Циммерманом, есть глава "Расцвет таланта", охватывающая период с 1843-го по 1851 год. Именно тогда, в возрасте 41-49 лет, Дюма написал свои лучшие романы. Достоевский в 45 закончил "Преступление и наказание", в 47 — роман "Идиот".

Больших успехов в период наивысшей зрелости достигают и режиссеры. Яркий пример — Марк Захаров. В 42 года он поставил рок-оперу "Звезда и смерть Хоакина Мурьеты", в 43 снял "Двенадцать стульев", в 45 — "Обыкновенное чудо", в 46 — "Тот самый Мюнхгаузен". В эти же годы им был поставлен спектакль "Жестокие игры", долгие годы шедший на сцене "Ленкома", а в 48 он поставил "Юнону и Авось", до сих пор остающуюся в репертуаре театра.

От 49 до 56 лет — период раннего пожилого возраста. Возобновляется физическое старение и начинается творческий спад. Тенденциозные "Бесы" Достоевского значительно уступают его предыдущим романам, а Толстой после "Анны Ка-

рениной" вообще решил оставить художественное творчество ради публицистики.

Впрочем, в середине цикла возможен новый подъем. Так, Свифт в 53 начал работу над "Путешествиями Гулливера", Вольтер написал свою первую философскую повесть "Задиг", Марк Твен опубликовал "Янки при дворе короля Артура". Однако у всех этих писателей подъем был кратковременным.

53 года (середина цикла) — очередная критическая точка. В этом возрасте умерли (в основном от инсульта) Иван Грозный, Петр I, Ленин, а также сразу два чемпиона мира по шахматам — Капабланка и Алехин. Обращает на себя внимание факт, что в этом ряду — политики и шахматисты, то есть люди, которые занимались умственным трудом, но в то же время вели публичный образ жизни. Немного не дожив до критической точки, в 52 года, умер Шекспир, бывший не только драматургом, поэтом и актером, но также руководителем театра и коммерсантом. Еще один драматург, актер и руководитель театра Мольер умер на сцене во время спектакля в 51 год.

От 56 до 60 лет — период среднего пожилого возраста. Физическое старение продолжается, но ближе к концу периода возможен новый серьезный творческий подъем. В 59 лет Дефо, до того известный как поэт и памфлетист, публикует "Робинзон Крузо", Свифт в 58 печатает "Гулливера", Гёте в 59 лет выпускает первую часть "Фауста". Достоевский в 59-60 пишет "Братьев Карамазовых". Толстой возвращается к художественному творчеству и в 58 заканчивает "Смерть Ивана Ильича" и пишет пьесу "Власть тьмы".

Периоды от 60 до 63 и от 63 до 70 лет мало отличаются друг от друга,



... вполне можно объединить в один — поздний пожилой возраст. Китайцы называли это время “золотой осенью” и считали лучшими годами жизни. Физическое старение замедляется, страсти окончательно утихают, и возможна плодотворная творческая работа.

Вольтер в 64 пишет свою лучшую повесть “Кандид”, Толстой — роман “Воскресение”, “Крейцерову сонату”, “Отца Сергия”, начинает работать над “Хаджи Муратом”. Мозэм, отказавшись в 59 от карьеры драматурга, продолжал активно работать в прозе и в 63 создал один из лучших своих романов — “Театр”.

В 70–72 года наступает второй из двухлетних переходных периодов — на сей раз к старости. Затем наступает и сама старость, объединяющая периоды от 72 до 77 лет и от 77 до 82 лет. Приходит физический упадок, а вместе с ним наступает и творческое угасание.

Как же складывается творчество писателей, проживших достаточно долго? В 73 Вольтер пишет повести “Простодушный” и “Царевна Вавилонская”, а также новые статьи для “Философского словаря”. В 74 — публицистическую антирелигиозную книгу “Бог и люди”, затем наступает долгое затишье, неожиданно прерванное в 79 лет повестью “Бепрерванное”. В 81 Вольтер создает последнюю повесть “Уши графа Честерфилда”. Последняя крупная публицистическая книга Вольтера “История установления христианства”

написана им в 82 года. В завершающие два года своей жизни (умер Вольтер в 84) он уже практически ничего не писал.

Толстой закончил свой последний роман “Воскресение” в 71 год. В 72 написал пьесу “Живой труп”, в 75 — последний значительный рассказ “После бала”, в 76 закончил “Хаджи-Мурата”. Как и Вольтер, в старости он обратился к публицистике. Умер Толстой в 82 года.

Итак, к началу старости активное литературное творчество заканчивается и начинается своего рода тормозной путь. Страсть Вольтера и Толстого к публицистике можно объяснить желанием высказаться по важным для них вопросам, чего они уже не могли сделать в художественной форме. И только Гёте умудрился в 82 года (умер он в 83) создать действительно гениальное художественное произведение — вторую часть “Фауста”.

Обратимся напоследок к биографии Сомерсета Моэма — писателя, прожившего 91 год. Свой последний рассказ Моэм написал в 71 год, а последний роман — в 74. Его последняя публицистическая книга вышла в 84 — роковую отметку Моэм все-таки перешагнул, но ненадолго. В 84 писатель Уильям Сомерсет Моэм умер, хотя человек с таким именем жил еще семь лет.

От 82 до 84 лет — третий переходный период. Человек может сохранить здравый ум и твердую память, но не способность к творчеству.

*От редакции.* Исследование Вадима Николаева, который, по его собственной классификации, находится в периоде поздней молодости, — одна из попыток приоткрыть тайны творчества. Одна, но не единственная из гипотез. Развитие таланта трудно объяснить с позиций логики и здравого смысла. Какие бы замысловатые графики из цифр и дат ни вычерчивали исследователи, из них всегда что-нибудь выпадает. По определению Марины Цветаевой, “стезя поэта — гривастая кривая, не предугадана календарем”.



## Поэт

Поэт — издалека заводит речь.  
Поэта далеко заводит речь.

Планетами, приметами... окольных  
Притч рытвинами... Между да и нет  
Он — даже размахнувшись с колокольни —  
Крюк выморочит... Ибо путь комет —

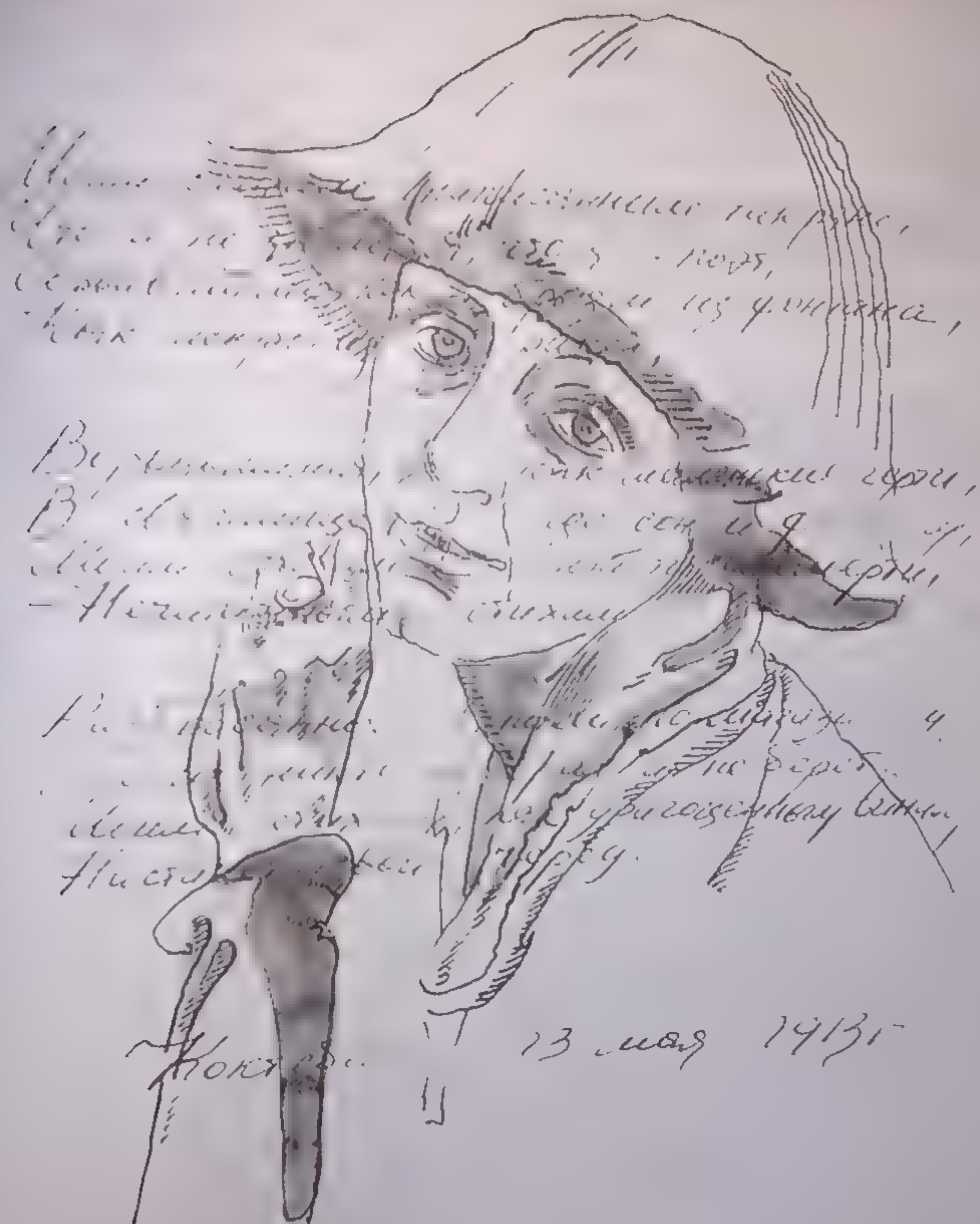
Поэтов путь. Развеянные звенья  
Причинности — вот связь его! Кверх лбом —  
Отчаесть! Поэтовы затменья  
Не предугаданы календарем.

Он тот, кто смешивает карты,  
Обманывает вес и счет,  
Он тот, кто спрашивает с парты,  
Кто Канта наголову бьет,

Кто в каменном гробу Бастилий —  
Как дерево в своей красе.  
Тот, чьи следы — всегда простыли,  
Тот поезд, на который все  
Опаздывают...

— ибо путь комет —





Поэтов путь: жжа, а не согревая,  
Рвя, а не взращивая, — взрыв и взлом —  
Твоя стезя, гривастая кривая,  
Не предугадана календарем!

8 апреля 1923



# Скульптор Эрзя

Сказочником, скульптором-отшельником, русским Роденом называли Эрзю современники, знакомые с его творчеством. В нашей стране таких было немного. Его гораздо лучше знали в очень далекой и совсем не похожей на Россию стране — Аргентине

Загадочное слово "Эрзя" — псевдоним. Настоящее имя скульптора — Степан Дмитриевич Нефедов, а эрзя — его национальность. Так называют себя мордвины. Этим псевдонимом он хотел привлечь внимание к самобытной культуре своего народа.

Он родился в 1876 году в деревне Баево Анатырского уезда Симбирской губернии. Скалистые берега реки Бездны, приволжские леса, бескрайние степи... Степан Нефедов собирал на берегу цветные камешки, кусочки охры и рисовал ими, а из глины лепил зверей и птиц, портреты односельчан.

Со временем самым любимым его материалом стало дерево. Теплое, живое и податливое, оно обладает собственной выразительностью. Но ее надо увидеть, сохранить и одухотворить. Переплетенные коренья, березовые наросты, мшистые коряги, речные гнилушки что-то напоминали, чему-то вторили, Эрзя различал в них фигуры и лица, превращая их в выразительные портреты сказочных героев.

Гораздо позже, уже в Аргентине,

Эрзя нашел идеальную для выражения своих идей породу дерева — кебрачо. Она отличается не только богатством текстуры и цвета, но и особой плотностью. Такой материал уже приходилось преодолевать, но непокорность благородного дерева как нельзя лучше соответствовала замыслам зрелого мастера.

Однако в любой период своего творчества, с каким бы материалом он ни работал — деревом, металлом или камнем, — Эрзя оставался самобытным скульптором.

А начинал он свой путь в искусстве с изучения строгих канонов, глубинных традиций, с артельной работы. Заметив склонность сына к рисованию и лепке, отец отвез Степана в город и отдал учеником в иконописную мастерскую. Несколько лет Степан разъезжал по селам и городам с артелью богомазов, расписывая алтари, приделы церквей, подновляя старинную стенную живопись. Однажды в Нижнем Новгороде на выставке он увидел картины русских художников на сказочные, мифологические и исторические сюжеты. Эта живопись настолько заво-



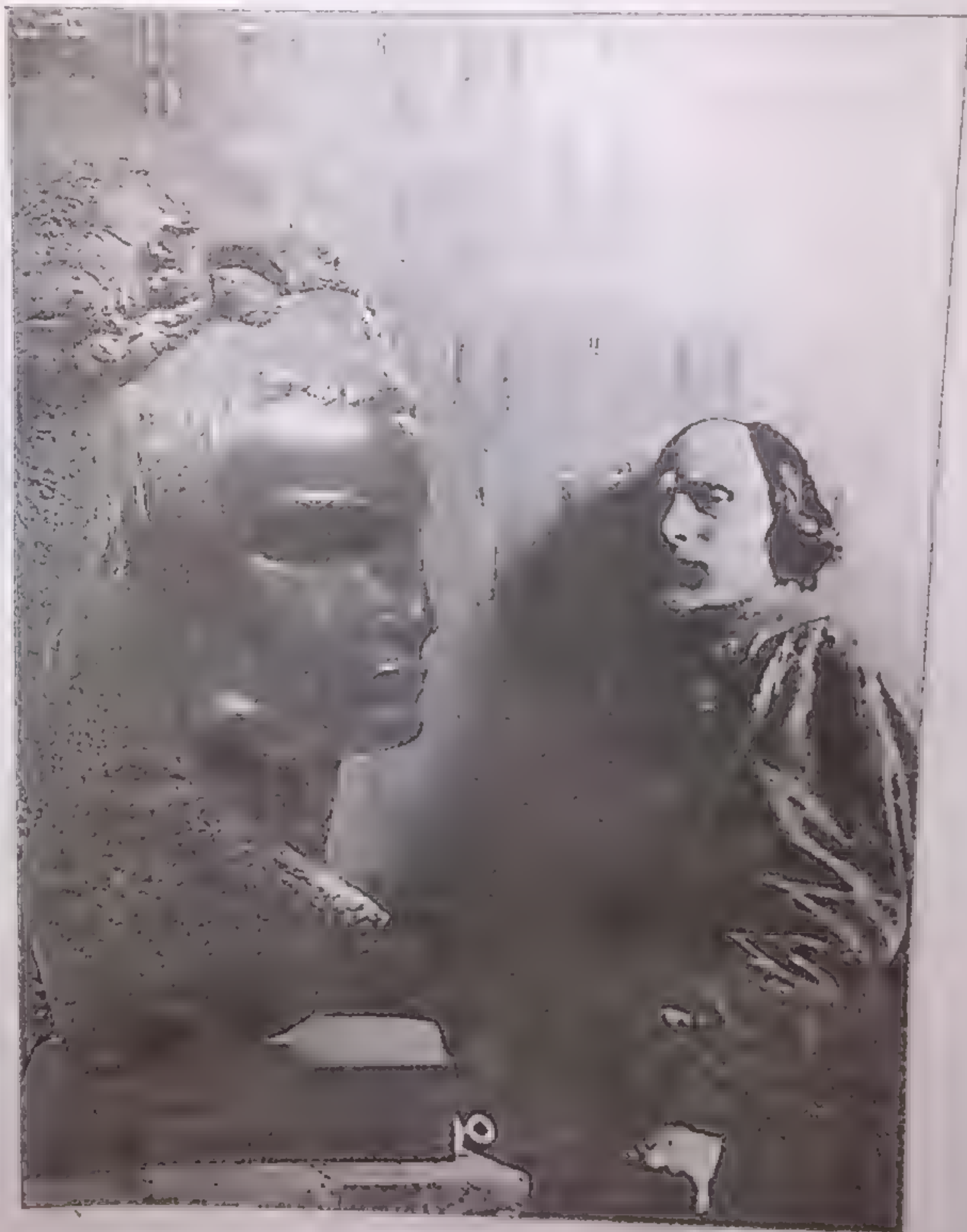
рожила Степана, что он ушел из артели, а спустя год поступил в Училище живописи, ваяния и зодчества. Его учителями были великие мастера: Валентин Серов, Константин Коровин, Леонид Пастернак, Паоло Трубецкой (автор московского памятника первопечатнику Ивану Федорову).

В то время талантливых студентов посылали в Италию. Считалось,

что без знакомства с шедеврами итальянских мастеров обучение будет неполным. Эрзя приехал в Италию весной 1907 года, и уже через два года его ждал огромный успех на Всемирной выставке в Венеции. Он выставил две работы: "Последняя ночь" и "Автопортрет". Ни одна газета, писавшая о выставке, не обратила на них внимания. Вот один из отзывов: "Последняя ночь... Самоубийца это или осужденный? Известно, но мы знаем переживаемую им драму..."

Деформация внешности под воздействием сильного переживания, проявления самой души в из-

менениях облика — таковы образно-пластические решения Эрзи. В последующих работах "Тоска" и "Cristo" проявилось и подчеркнутое сходство с русской иконографией. А.Амфитеатов писал: "Каждый, кто видит "Тоску", узнает в ней свои собственные переживания и отходит, глубоко потрясенный... Искусство достигло своей желанной и высшей точки: оно сроднило чело-



вечество в одном впечатлении, заставило разнородные души звучать в унисон на одной и той же страдальческой ноте".



Из Италии Эрьзя едет во Францию, чтобы ближе познакомиться с очень сильной французской скульптурной школой. Несколько лет он прожил в Париже, посещая мастерскую Родена. В то время французское пластическое искусство переживало обновление. Это совпало с душевным состоянием Эрьзи. Яркая экспрессия образов, лаконизм изобразительных средств, острота пластических решений — все это было близко ему. Постепенно переходя от лепки к ваянию, Эрьзя начинает работать с мрамором и пробует свои силы в монументальной пластике. Опыт, полученный за семь лет, проведенных в Европе, дал ему возможность развить и отшлифовать собственный метод. Если Роден, по его словам, "отсекал все лишнее" от камня, как бы высвобождая живую телесную форму, то Эрьзя "раскрывал материал", высвобождая из него живую эмоцию. Это действие очень напоминает сказочное: былинный герой, снимая чары с дерева или камня, высвобождает из них заколдованного богатыря или царевну. Когда смотришь на работы Эрьзи, не замечаешь, как происходит преобразование материала. Кажется, что каждая его скульптура просто вышла из своей основы.

После возвращения в Москву в 1914 году Эрьзя создает цикл женских портретов — реальных и мифологических. Каждый из них воплощает отдельное душевное состояние. Эти работы, однако, нельзя назвать символическими. Женщины будто "пойманы" в момент переживания. Эрьзя ищет не красоту и изменчивость внешней формы, а скорее идеал духовный, нематериальный. Он без пафоса выражает красоту и силу чувства в его высшем

проявлении. Отсюда подчеркнуто напряженные, сложные позы, динамика, противоречивые ассоциации, навеянные и народной поэтикой, и



*Обнаженная (фрагмент). 1930. Кебрачо*

языческой мифологией, и христианской художественной традицией.

Революцию 1917 года Эрьзя принял с надеждой и романтическими ожиданиями. В 1918-1925 годах он работает на Урале и Кавказе, занимается педагогической деятельностью. С благодарностью вспоминая своих учителей, Эрьзя так же, как и они, поощряет оригинальность и независимость образного мышления учеников. Но именно эти качества становятся все более опасными в годы надвигающегося тоталитаризма. Благодаря поддержке Луначарского, Эрьзя в 1926 году смог уехать за границу — сначала ненадолго в Париж, а затем в Аргентину. Это была единственная страна, не чинив-



...оркнуто  
...дина-  
...циации,  
...атикой, и

...кая советскому скульптору препят-  
ствий в получении визы.

Он находит много близкого себе в "мистическом реализме" латиноамериканского искусства. На выставках русского скульптора зрители встречаются с загадочными, полузабытыми или вовсе неизвестными сказочными и мифологическими персонажами, выполненными из кебрачо. Название этого субтропического дерева в переводе с испанского означает "сломай топор". Его особенности — выразительный рисунок древесины, богатство оттенков, прихотливое разнообразие наростов. Все это с самого начала определяло особенности манеры Эрзы. Кебрачо позволяло воплощать мир очень экспрессивно и достигать при этом большого обобщения. Чаще всего Эрзя обрабатывал лишь часть древесной глыбы, стремясь использовать естественные очертания поверхности дерева, корневые переплетения, обнажить древесные слои.

"Великий русский мастер кебрачо", — называли его аргентинцы.

Эрзя вел очень скромный, можно сказать, спартанский образ жизни. Он жил одиноко в небольшой пристройке дома, отведенного под мастерскую и хранилище скульптур. За 23 года, прожитых в Аргентине, у Эрзы накопилось множество работ. Их судьба не могла не тревожить автора.

Степан Дмитриевич неоднократно получал выгодные предложения продать свои скульптуры или создать собственный музей в США, но он мечтал вернуться на родину. Сделать это было непросто, да и кто помнил

его на родине? И тем не менее мечта осуществилась. Эрзя вернулся в Советский Союз в 1950 году.

Творчество Эрзы формировалось под влиянием современного ему мирового искусства. Он счастливо избегал соцреализма и был свободен в своих художественных проявлениях. Этого оказалось достаточно, чтобы вернувшийся на родину скульптор в течение трех лет оказался изолированным от зрителя. Лишь в 1954 году он смог организовать долгожданную персональную выставку в зале на Кузнецком мосту. Страна наконец узнала об Эрзе. А в 1959 году его не стало. Он похоронен в Саранске, на родной мордовской земле.

Произведения этого мастера есть в музеях многих стран мира — Италии, Франции, США, Аргентины, Бразилии. Его считают своим национальным скульптором и в России, и в Мордовии, и в Аргентине.

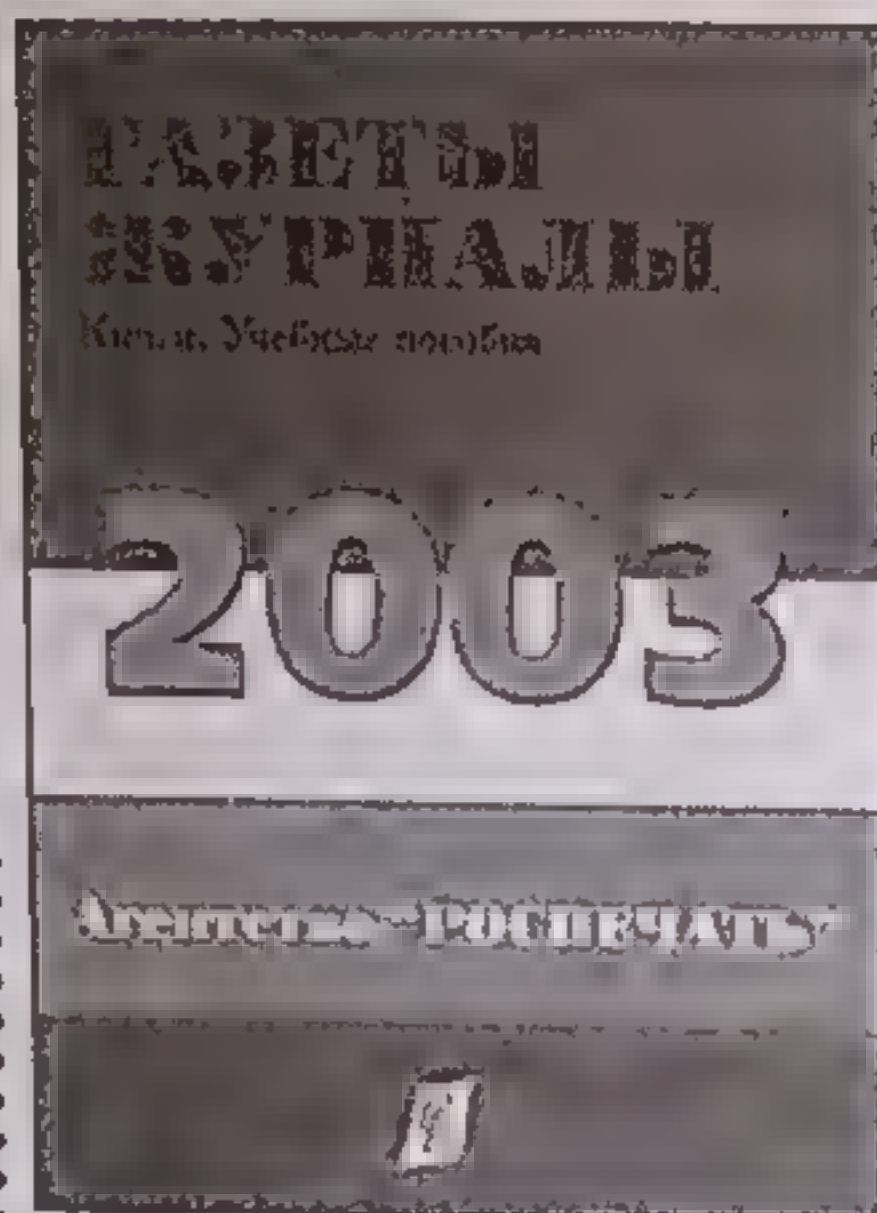


Женский портрет. 1942. Кебрачо



## О ПОДПИСКЕ

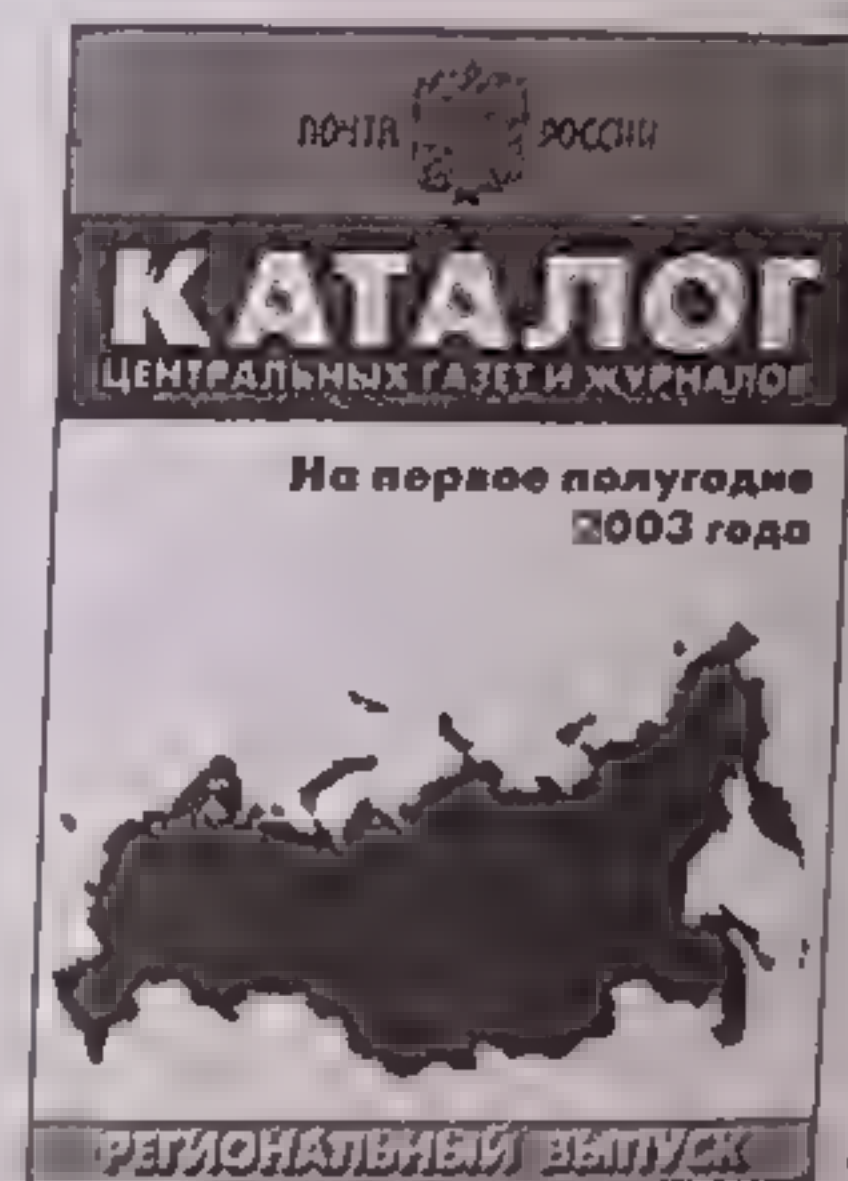
Продолжается подписка на первое полугодие 2003 года. Для многих читателей непривычно, что на наш журнал и приложение можно подписаться по одному из трех каталогов. Мы пошли на это для того, чтобы вы могли выбрать самый подходящий для вас вариант подписки.



Каталог "Роспечать" — тот самый, которым наши подписчики пользовались всегда. Индексы привычны для наших постоянных читателей: на "Будь здоров!" — 73035, на "60 лет — не возраст" — 79922.

По итогам прошлого полугодия это самая дешевая подписка.

По каталогу "Почта России" подписку ведет "Межрегиональное Агентство Подписки" (МАП). Оно обслуживает разные регионы, но на Москву сфера деятельности МАП не распространяется. Поэтому в московских почтовых отделениях этого каталога нет. Для каждого региона выпускается свой каталог. Индексы: на "Будь здоров!" — 99555, на "60 лет — не возраст" — 99556.



Объединенный каталог "Пресса России", 1-й том. Подписавшись по этому каталогу, вы будете получать журналы в руки в виде ценной бандероли. Естественно, за эти услуги почта берет дополнительную плату. Этот способ подписки — самый дорогой. Индексы: на "Будь здоров!" — 44780, на "60 лет — не возраст" — 44785.

Цены на подписку в каждом регионе — свои, они зависят от стоимости доставки. О том, насколько цены выросли по сравнению с прошлым полугодием, мы можем судить только по московским каталогам. Они нас неприятно удивили. При том, что мы не поднимали цену на журнал, почта и подписные агентства увеличили ее на четверть. Но так они поступили не только с нами, и по сравнению с другими журналами о здоровье у нас остается самая дешевая подписная цена.



# Коэффициент эрудиции

## ОТВЕТЫ

1 — В  
2 — D  
3 — A

4 — В  
5 — А  
6 — D

7 — D  
8 — C  
9 — В

10 — C  
11 — A  
12 — C

### Журналы поступают в продажу в московские магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а;
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31;
- ✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32;
- ✓ "Ода", ☎ (095) 974-21-32;
- ✓ "Спорт. книга", Долгоруковская ул., 27  
☎ (095) 250-19-95
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В этих магазинах можно приобрести не только текущие выпуски, но и журналы за прошлые годы (с 1994 г.):

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20;

Там же продаются книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**,  
С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ"**, **"ГОСПОДИН Р. И Я"**,  
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

### Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (0572) 43-35-55

### РАДИО "ГОВОРIT МОСКВА" 3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 на наших волнах —  
передача "Живите на здоровье".

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра  
обзор очередных номеров журнала "Будь здоров!"

Телефон радио "Говорит Москва": 729-33-54

Телефон рекламной службы: 729-33-55



**Эти книги жители России могут заказать по почте:**

- 001 Стив Шенкман "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 39 руб. 25 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)
- 002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 39 руб. 90 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 37 руб. 35 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)
- 004 Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 30 руб. 35 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

**Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:**

«Будь здоров!» — 21 руб. 55 коп.; «60 лет — не возраст» — 20 руб. 15 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.93).  
Цены указаны с учетом почтовой пересылки простой бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа	
почтовый индекс	область (край)
<input type="text"/>	<input type="text"/>
район	
<input type="text"/>	
город (поселок, деревня, село)	
<input type="text"/>	
а/я	
<input type="text"/>	
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)	дом корпус квартира
<input type="text"/>	<input type="text"/>
фамилия	имя
<input type="text"/>	<input type="text"/>
отчество	код города телефон
<input type="text"/>	<input type="text"/>
001 "Мы - мужчины"	003 "Кодекс здоровья"
кол - во экз. <input type="text"/>	кол - во экз. <input type="text"/>
002 "Господин Р. и Я"	004 "Преодоление старости"
кол - во экз. <input type="text"/>	кол - во экз. <input type="text"/>
"Будь здоров!"	
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)	
"60 лет - не возраст"	



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата

Сумма платежа: руб. коп.

Плательщик (подпись)

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата

Сумма платежа: руб. коп.

Плательщик (подпись)

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.94), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".  
Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.  
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!".

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:  
(095) 701-15-08



**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**В следующем  
номере:**

КОМУ УГРОЖАЕТ ИНФАРКТ?  
ЦИТАМИНЫ ВОЗВРАЩАЮТ МОЛОДОСТЬ  
НОВОЕ О ГИРУДОТЕРАПИИ  
КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА?  
ИЗ ЧЕГО ДЕЛАЮТ ХЛЕБ

Подписано в печать 20.09.02. Свидетельство № 01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16

Цена свободная. Тираж 110 200 экз. Заказ № 3872.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.



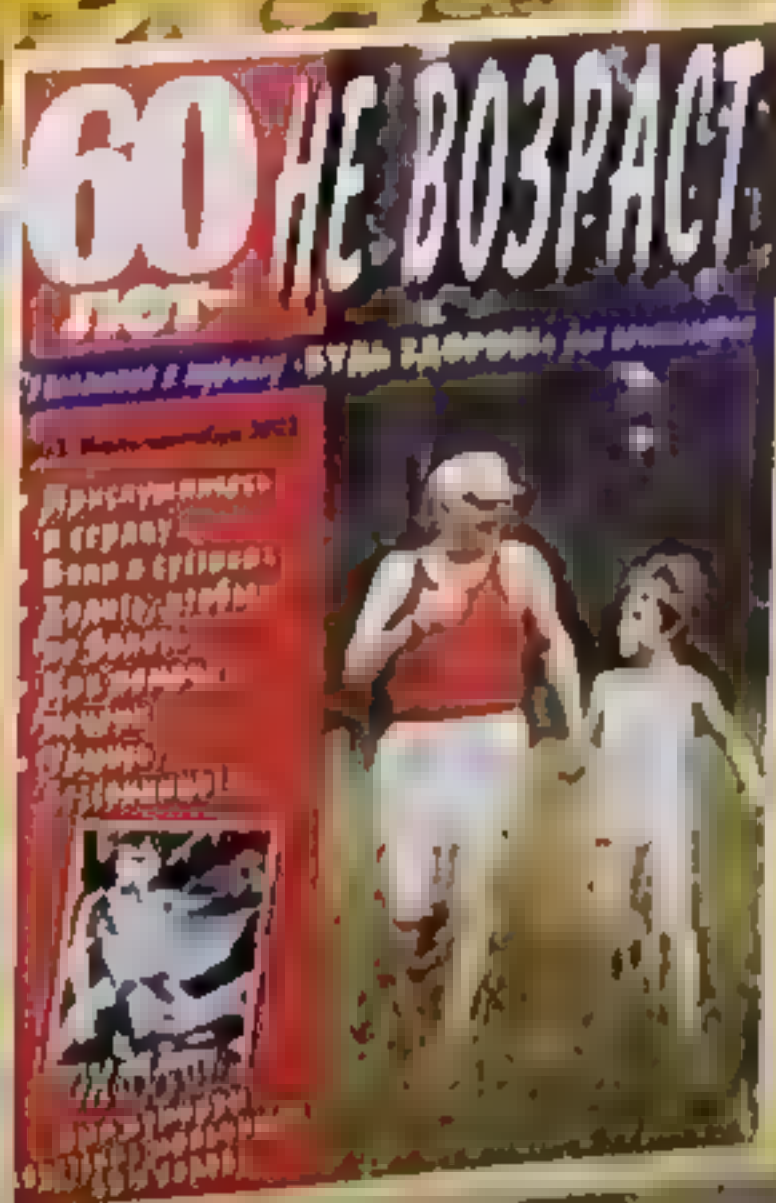


ДО СЛЕДУЮЩЕГО ЛЕТА. .

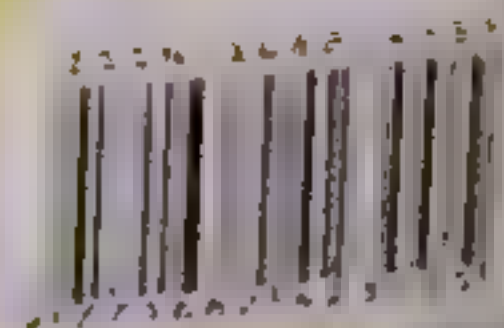
Фото Валерия Решетникова



Индекс 73035



Приложение  
к журналу  
**«Будь здоров!»**  
Индекс 79922





# БУДЬ ЗДОРОВ!

№12  
2002

100  
СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ

Игры для  
взрослых

Нелегкая  
жизнь легких

Поединок  
с псориазом

Куда пропал  
стул?

Вездесущий  
грибок







ВДОХНОВЕНИЕ

Фото Виктора Ахломова

В  
Н  
В  
А  
В  
Н  
Г  
А  
А  
О  
Т  
В  
Р  
Е  
Т  
М  
Т  
А  
Н  
Н  
С  
С

© "Будь"



Ежемесячный журнал  
№12 (114), декабрь, 2002 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель  
**Стив Шенкман**

Директор  
**Борис Шенкман**

Зам. директора  
**Ян Шенкман**

Главный редактор  
**Вера Шабельникова**

Редакционный совет  
**Николай Амосов**  
**Виктор Ахломов**  
**Андрей Ильницкий**  
**Владимир Найдин**  
**Нина Самохина**  
**Галина Шаталова**

Зам. главного редактора  
**Алла Юнина**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Валентина Ефимова**

Редакторы  
**Елена Травникова**  
**Татьяна Яковлева**

Младший редактор  
**Татьяна Сыромятникова**

Художник  
**Анна Гончарова**

Художественный редактор  
**Нина Суровцова**

Верстка  
**Сергея Соколова**

© "Будь здоров!", 2002 г.

# БУДЬ Здоров!

## В НОМЕРЕ:

**ВЕРА КОЗЛОВА**

Безумные мудрецы .....3

**ВАЛЕНТИНА ЯРАЕВА**

В здоровом теле — здоровый голос .....6

**ТАТЬЯНА САХАРЧУК**

Нелегкая жизнь легких .....11

**БОРИС КАМОВ**

Куда пропал стул? .....15

**МИХАИЛ ДЕЕВ, СЕРГЕЙ ШМИДТ**

Поединок с псориазом .....18

**НИНА САМОХИНА**

В объятиях Морфея .....22

**ДЖЕМИ ТЭЛЕН**

Это Альцгеймер? .....26

**ЕКАТЕРИНА СЕРГЕЕВА**

Диагноз по клетке .....31

Гимнастика для глаз .....35

**АЛЕКСАНДР БАНИН**

Целебные отходы .....36

**ЕЛЕНА РОГОВСКАЯ**

Вездесущий грибок .....39

**МАРИЯ КРЫМОВА**

Как я очищаю организм .....42

Поможем друг другу .....44

Консультация специалиста .....46

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Подтяжка без скальпеля .....49



Адрес редакции:

Москва,  
Суцевский вал, д.5  
строение 15

Телефон: 973-07-30

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Редакция приветствует  
перепечатку материалов  
журнала.  
Ссылка на источник  
обязательна.

**ТАТЬЯНА АБРАМОВА**

Лекарство — кукольный театр .....53

**МИХАИЛ ЧЕПЕЛЬ**

Зачем человеку сильные ноги? .....57

**ЛЕОНИД КОСТЮКОВ**

Перевернутая оптика .....60

**ОЛЕГ ГРИБКОВ**

Игры для взрослых .....63

Без подробностей .....68

Коэффициент эрудиции .....71

**ВЛАДИСЛАВ ХОДАСЕВИЧ**

Стихи .....72

**ВЛАДИСЛАВ ХОДАСЕВИЧ**

Воспоминания о Горьком .....74

**БОРИС ШЕВРЫГИН**

Новый год — мой любимый праздник .....82

**ВИКТОР АХЛОМОВ**

Год мужа Козы .....85

Содержание журнала за 2002 год .....87

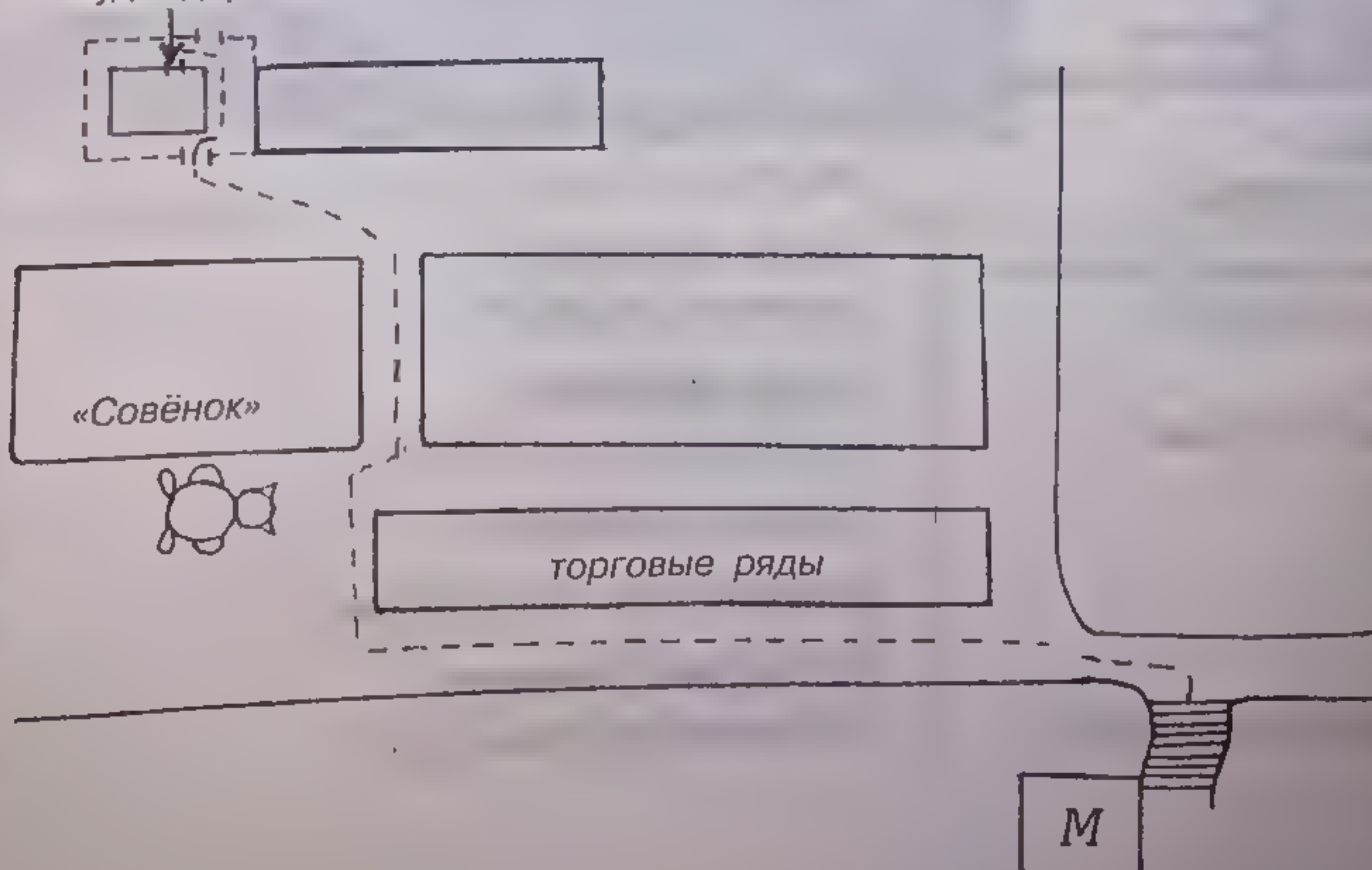
### Внимание!

Редакция переехала и находится теперь по адресу:

Москва, Суцевский вал, д.5 строение 15

Проезд: м. «Савеловская», выход к детскому торговому центру «Совёнок»

«Будь здоров!»





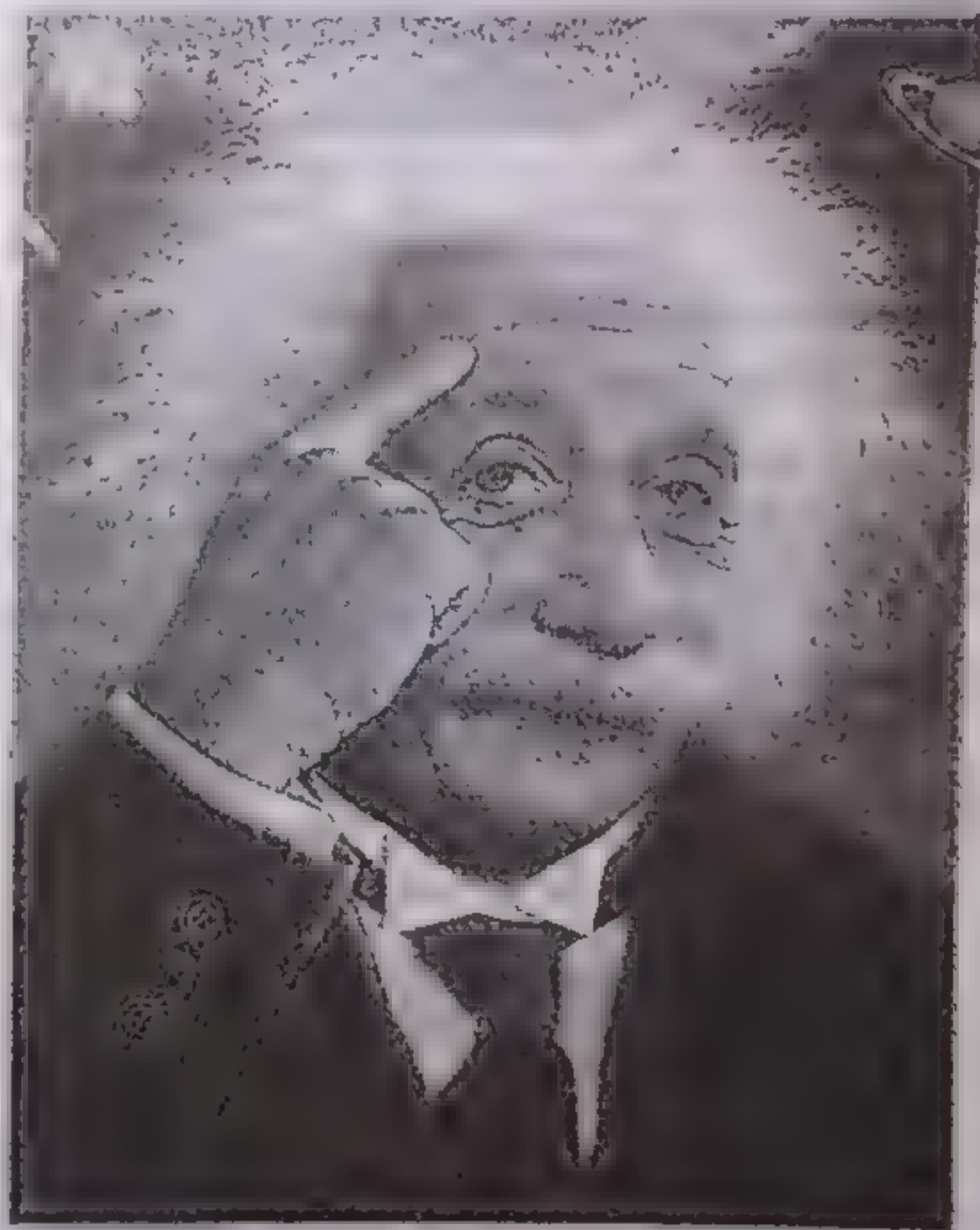
# Безумные мудрецы

Безумие и мудрость кажутся взаимоисключающими понятиями. Однако, по наблюдениям американского журналиста Вэса Нискера, они прекрасно уживаются друг с другом. Более того, безумная мудрость, по его мнению, — главное качество ученых, одержимых наукой, поэтов, святых и шутов. Традиционная мудрость связана с привычными, не подвергаемыми сомнению взглядами, с культурой и обычаями определенного времени. Безумная мудрость разбивает в пух и прах допущения, принимаемые за истину

Мудрыми безумцами (или безумными мудрецами) Вэс Нискер готов назвать всех, кто может увидеть мир с неожиданной стороны и бросить вызов общепринятому, — и Будду, и Христа, и Магомета, и Франциска Ассизского, и Ницше, и Рембрандта, и Эйнштейна, и многих-многих других. Этот почетный список Нискер ведет давно и время от времени пополняет.

Рассудок — это настоящее чудо природы, он необходим человеку для выживания в постоянно меняющемся мире. Однако самые значительные открытия делаются вовсе не благодаря рациональному уму. Когда на голову Исаака Ньютона упало яблоко, оно выбило из нее все накопленные ранее знания, освободив место для закона тяготения.

Безумная мудрость имеет дело с иррациональным путем познания. Его называют интуицией, или озарением, или вдохновением. Эту способность связывают с работой



Альберт Эйнштейн

правого полушария мозга, в то время как левое полушарие "отвечает" за рациональную деятельность. Чтобы внять голосу интуиции, требуется приглушить шум механизмов рационального ума, чего можно добиться с помощью медита-



ции, молитвы или погружения в творчество. Есть и специальные методики вхождения в транс (например, холотропное дыхание), а некоторым для освобождения от



*Рембрандт Ван Рейн*

оков прагматичного мышления достаточно общения с природой.

В культурах всех народов Вэс Нискер прослеживает четыре персонажа (архетипа), выражающих безумную мудрость, — клоун, шутник, плут и дурак. Все они по-своему интерпретируют реальность. А движет ими мудрость сомнения. Эту четверку всегда подвергают насмешкам и гонениям, и тем не менее они бессмертны.

Клоун посмеивается над собой и над нами, но он добр и полон сочувствия. Инструмент шутника — слово. Если клоун строит гримасы, то шутник пародирует, иногда может и пригвоздить острым словцом. Плут — озорник из мифов и легенд, сбивающий с людей спесь, лишаящий их уверенности в своей непогрешимости. Дурак — самый выразитель-

ный из четырех архетипов. Отличительная черта любого дурака — наивность. Наивность глупого дурака делает его несуразным, поскольку он хотел бы жить, как все, да не получается. Великий же дурак и не думает приспособливаться; он живет согласно собственным законам.

Великим дураком Нискер называет Эйнштейна. По словам одного из биографов, великого физика "отличало то, что он умел задавать наивные вопросы". Люди, подобные Эйнштейну, сохраняют способность удивляться чуду каждого мгновения. Они смотрят на привычное явление так, будто видят его в первый раз. Откровения великих дураков зачастую дают нам понять, куда мы идем или, по крайней мере, куда мы пришли.

Многие восточные мудрецы (Чжуан-цзы, Лао-цзы) называли себя дураками. Это были святые дураки. Святые дураки живут, как правило, очень скромно, предпочитают нищенствовать. Они уверены, что жизнь в изобилии мешает единению людей. Некоторые из святых дураков, провозгласивших свои истины, открыли человечеству новый путь совершенствования. Благодаря неожиданным прозрениям, они стали основателями новых религиозных направлений.

Итак, клоун, шутник, плут и дурак — четыре архетипа, в которых выражает себя безумная мудрость. Не считаясь с нашими амбициями, какой-нибудь из них нет-нет да и напомнит нам о себе, сорвав с нас маску ложной значительности. Всегда найдется безумный мудрец, который в самую неподходящую минуту расхохочется, или сердито нахму-



рит брови, или, наоборот, сочувственно улыбнется.

С наблюдениями американского журналиста созвучны выводы российского генетика Владимира Эфроимсона. Если Нискер искал проявления безумной мудрости в биографиях одаренных людей, то Эфроимсон пытался научно сформулировать закон появления гениев (за что, кстати, в сталинское время был репрессирован).

Эфроимсон выявил пять биологических факторов гениальности. Один из них — безумие. Психозы у гениев встречаются, по подсчетам генетика, в 10 раз чаще, чем у обычных людей. Расстройства психики у них снимают ограничения, свойственные рациональной умственной деятельности. Среди творцов, в той или иной степени подверженных приступам психоза, Эфроимсон называет Эйнштейна, Гоголя, Лермонтова, Ницше, Врубеля...

Разница в терминологии у журналиста и ученого, конечно, ощутима, но в их выводах легко увидеть общее: и Нискер, и Эфроимсон говорят о редком природном даре, в котором сверхспособности переплетены с особым складом психики, выходящим за пределы нормы.

За все время существования цивилизации Эфроимсон насчитал 400 гениев и пришел к выводу, что гениальные личности появлялись тогда, когда в них возникала необходимость. В Древней Греции была нужда в искусных полководцах, философах, создателях монументальных произведений искусства — и они появились. В эпоху Возрождения вновь возникла потребность в

гениях — их имена известны всему человечеству. Если же общество не испытывает такой надобности, гении не рождаются.

В какую же эпоху мы живем? Нужны ли нам "безумные мудрецы", способные раздвинуть наши представления о мире и о себе? Или мы согласны довольствоваться тем, что оставили нам в наследство предыдущие поколения? Если главным стимулом нашей жизни станет достижение всяческих благ любой ценой, то в гениях мы увидим лишь помеху. Ведь они, безумные, думают совсем о другом, да и вообще с обыденностью не совместимы. Но хочется верить, что и наше время способно подарить миру "безумных мудрецов". И надежда такая есть. Астрологи считают, что на стыке веков, когда эра Рыб сменилась эрой Водолея, повысилась вероятность рождения гениев. Может быть, они уже среди нас?



Фридрих Ницше



# В здоровом теле — здоровый ГОЛОС

Анатолий Иванович Попов всю жизнь любил петь. В молодые годы серьезно занимался вокалом. Сейчас он председатель экспериментального творческого объединения любителей вокального искусства и сценической речи "Голос" и хранитель дома-музея Федора Шаляпина. Многолетнее увлечение пением убедило его в том, что оно не только дает возможность испытать радость творчества, но и помогает укрепить здоровье. Попов разработал оригинальную оздоровительную систему, способствующую развитию интеллектуальных и физических возможностей человека. В ее основу положена методика физвокализной регуляции деятельности органов и мышц, участвующих в пении, а через них — всего организма

Анатолий Иванович Попов родился в семье, где любили музыку и где она всегда звучала. Еще ребенком он завороченно слушал записи Гали Курч, Валерии Барсовой, Федора Шаляпина, музыку композиторов-классиков. Когда подросток, обнаружилось, что и сам он обладает сильным, звучным и богатым голосом. Сначала пел в церковном хоре, потом стал солистом оперной студии при Дворце культуры. Пение придавало ему силы и оптимизм: попел — и любая работа по плечу, любые неприятности нипочем.

И вдруг — страшный удар: во время службы в армии у него обнаружили тяжелую форму туберкулеза лимфатических узлов... Туберкулезный очаг располагался рядом с горлом, и Анатолий потерял способность не только петь, но и говорить.

Врачи считали, что это навсегда.

Однако Анатолий не хотел смириться с жестоким приговором. Он перечитал все, что было написано о функциях гортани и голосового аппарата, и начал разрабатывать голосовые связки, чтобы вернуть им способность нормально образовывать звуки. Долго, мучительно, но настойчиво и терпеливо продвигался он к поставленной цели. И — победил болезнь. Восстанавливая здоровье, он приобрел богатый опыт исцеления с помощью вокально-двигательных упражнений. "Я искал голос, а приобрел здоровье", — любит повторять он.

Анатолий Иванович убежден, что голосообразующий аппарат, к которому вслед за некоторыми учеными он относит не только мышцы гортани, голосовые связки, небо, но и ухо,



поскольку без восприятия звуков мы не могли бы полноценно воспроизводить их, тесно связан с деятельностью всего организма на биоэнергетическом, эндокринном, акустическом, психоэмоциональном уровнях. По звучанию голоса можно узнать возраст человека, оценить его самочувствие и эмоциональное состояние, а в некоторых случаях даже установить диагноз заболевания.

Жизнь многих великих певцов, прежде всего Федора Ивановича Шаляпина, является собой пример гармоничной взаимосвязи сильного, красивого голоса и физического здоровья. Как известно, Шаляпин обладал недюжинной физической силой, которую сохранил до преклонного возраста. Рассказывают, что он играючи крестился двухпудовой гирей. По заключению патологоанатомов, после смерти состояние внутренних органов у него было как у 35-летнего человека.

По мнению Анатолия Ивановича, это не случайно — бас особенно благотворно влияет на здоровье внутренних органов, особенно на сосуды и сердце.

— Все органы, участвующие в фонации, выполняют и другие важные функции, — объясняет Анатолий Иванович. Например, гор-

тань, исполняя при голосообразовании роль вибратора, предназначена для дыхания, защиты легких и поддержания устойчивости грудной клетки после вдоха. Но и это еще не все ее функции! Руки и гортань — не изолированные инструменты, они входят в состав систем, которым соответствуют сложные модели движений. Мышцы гортани могут напрягаться при движениях в совсем других областях тела. Устали наши



Ф.И.Шаляпин поет граммофонные пластинки

руки — голос хрипнет, потому что устали и мышцы; управляющие натяжением голосовых связок. Напрягаются брюшная пресс или ноги — и в гортани происходит спазм. В то же время отмечена и обратная связь:



чем богаче у человека голос, тем сильнее у него гортань, тем больше мышц участвует в его образовании.

Еще более удивительна связь голосового аппарата с психоэмоциональной сферой и с деятельностью эндокринной системы, прежде всего гипофиза, надпочечников и половых желез. Наверное, все замечали, что от радости голос становится звонким, сильным, а от тоски — тусклым, невыразительным. Удивительно, но организм положительно откликается даже на вибрации рыдания! Они стимулируют обмен веществ, нормализуют давление. Кроме того, это естественный способ освобождения от стрессов.

— А каков механизм такого сильного воздействия голоса на нервную и эндокринную системы, на мышцы? — спросила я.

— Зона гортани обильно снабжена кровеносными и лимфатическими сосудами. Активизация ее деятельности усиливает лимфо- и кровоток, оживляет обмен веществ, а звуковые вибрации воздействуют на внутренние органы и системы. Под воздействием прекрасной музыки весь наш организм вибрирует в потоке положительных эмоций.

Если гортань бездействует, утомлена или спазмируется, то происходит нарушение лимфотока и кровообращения, которое приводит к ухудшению снабжения кровью не только ее самой, но и всех связанных с ней органов.

Точно так же патологически воздействуют на биоакустический комплекс организма искаженные вибрации. Значит, чтобы сохранить энергию, здоровье, ясный ум и крепкую память до глубокой старости, убежден Анатолий Иванович, надо обеспечивать естественную

нагрузку гортани; учиться правильно петь и говорить.

Звуковые вибрации заметно влияют на тонус гладкой мускулатуры, устилающей полые внутренние органы и стенки сосудов. С помощью звуков разной частоты и силы можно усилить или, наоборот, снизить активность желудка, кишечника, матки, кровеносных и лимфатических сосудов. Изучением влияния звука на работу внутренних органов занимается сегодня целая наука, основоположником которой стал французский ученый Франсуа Луш. Попов не стал разрабатывать это направление, а пошел своим путем.

Идея Анатолия Ивановича состояла в том, чтобы выработать способы защиты против негативного воздействия искаженных звуков и дать человеку рекомендации, как улучшить голос. По его мнению, правильное звучание, нормальная вибрация голосового аппарата и соответственно улучшение функций всего организма, повышение его иммунитета должны обеспечиваться оптимальной мышечной координацией. В результате кропотливой работы он создал комплекс упражнений, который назвал физвокализом.

Несколько лет Анатолий Иванович вел секцию физвокализа в народном университете физической культуры и спорта в Лужниках. Благодаря занятиям в этой секции множество людей избавилось от болезней, связанных с нарушением осанки, сердечно-сосудистой патологией, а также с нервнопсихическим напряжением.

Кстати, физвокализ и ему самому помогает поддерживать себя в хорошей форме: хотя ему около 80 лет, голос у Анатолия Ивановича сильный, богатый.

По своей инициативе Попов про-



водил экспериментальные занятия с воспитанниками Можайской подростковой колонии. Руководство ее в официальном письме отметило, что благодаря физвокализу ребята не только окрепли физически, но и изменились нравственно: стали более дисциплинированными, менее агрессивными.

— Что же это за методика, которая, казалось бы, не имея никакого отношения к целительству, дарит людям здоровье?

— Суть физвокализа в том, чтобы включить в работу те мышцы, которые обычно "простаивают" или действуют неправильно, искажая функции других органов. Сначала надо научить мышцы вести себя правильно без пения, а потом можно переходить к звукодвигательным упражнениям. Неправильное пение не даст желаемых результатов, более того, может даже увеличить дисгармонию межмышечной координации. Научившись выполнять специальные упражнения, человек прежде всего нормализует свой голос, после чего ему будет легко освоить сценическую речь или пение.

— Что же это за упражнения, Анатолий Иванович?

— В нашем методе все внимание направлено на выработку правильной осанки, походки, мимики. Надо сначала как следует восстановить позвоночник, натренировать поддерживающие его мышцы. Позвоночник надо всегда держать прямо, особенно поднимая тяжести. Посмотрите, как обычно сидят люди — сутулятся, низко нагибаются над столом. В такой позе внутренние органы сдавливаются, дыхание делается напряженным, мышцы — вялыми. А с дряблости мышц живота, между прочим, начинается старость. Поэтому

наш метод предполагает активную тренировку косых мышц живота, широчайших мышц спины, а также мышц подъязычной кости и грудинно-ключично-сосцевидных мышц. Практика физвокализа показывает, что с его помощью можно повысить энергетику организма, освободиться от тревожных состояний, плохого настроения, фобий, улучшить функцию позвоночника и, кроме того, сделать голос красивым и звучным.

Итак, вот подготовительная поза: позвоночник выпрямлен, ноги в третьей балетной позиции, носок отведен, но не настолько, чтобы мышцы зажимались, — вообще нигде не должно быть никаких мышечных зажимов. Руки с вытянутыми напряженными пальцами, словно мы собираемся пробить ладонями пол, отведены от корпуса на тридцать градусов. Если вы увеличите этот угол, у вас появятся спазматические явления в гортани.

Проверьте, правильное ли положение вы заняли. Руки должны быть разведены, носки ног — тоже, косые мышцы живота подтянуты. Получается, что тело как бы состоит из трех больших латинских букв "V", перевернутых вниз и нанизанных одна на другую. Такая стойка — основа физвокализа, спутник хорошего голоса. Освоив подготовительную позу, попробуйте выполнить два упражнения.

Растяжка. Встаньте прямо. Руки напряжены, пальцы вытянуты. Медленно поднимайте руки вверх и всем телом тянитесь за ними, словно растягиваете прикрепленную к полу пружину. Плавно опуская руки, представляйте, что разрезаете ребром ладони мягкое масло. Выполняя это упражнение, произносите звук **а**, который способствует выравниванию энергетического поля человека. Звук произносите, не напрягая губ.



Вы их вообще не должны замечать. “Полина Виардо”. Медленно, с усилием вращайте плечами назад, пытаясь нарисовать полный круг. Представьте, что вы расправляете крылья за спиной. Таким образом растягиваются мышцы спины, и позвоночник приобретает гибкость. При выполнении упражнения проносите звук и, повышая и понижая голос. Такая звуковая вибрация хорошо гармонизирует работу внутренних органов.

Освоив эти начальные упражнения физвокализа, выполняйте их постоянно и старайтесь как можно чаще петь. Без пения невозможно стать здоровым — это глубокое убеждение Анатолия Ивановича.

— Федор Иванович Шаляпин, — вспоминает Попов, — говорил, что русский народ всегда любил песни. Крестьяне пели, работая в поле и отдыхая после тяжелого труда. Мы же сегодня мало используем голос для восстановления работоспособности, да и вообще уже начинаем забывать, что значит пользоваться им свободно, в полную силу. Не надо стесняться петь, даже если вы считаете, что хороших вокальных данных у вас нет. Чаще слушайте хорошую музыку, особенно когда устали или плохо себя чувствуете.

Настоящая музыка и красивое пение гармонизируют наш внутренний мир, делают нас добрее, чище, терпимее, а значит, здоровее. Не усугубляйте своих горестей, не концентрируйтесь на плохих мыслях, старайтесь в любом событии находить маленький источник положительных эмоций. Человек несчастен в такой мере, сколько раз он произнесет, что болен и несчастлив. Противопоставьте угнетенности и разочарованию силу искусства.

**Т**атьяна Сахарчук — пульмонолог с многолетним стажем. Профессиональный слух у нее такой чуткий, что она может определить состояние легких без всяких приборов — с помощью простукивания пальцами. Мы попросили Татьяну Арнольдовну ответить на те вопросы, которые часто задают читатели

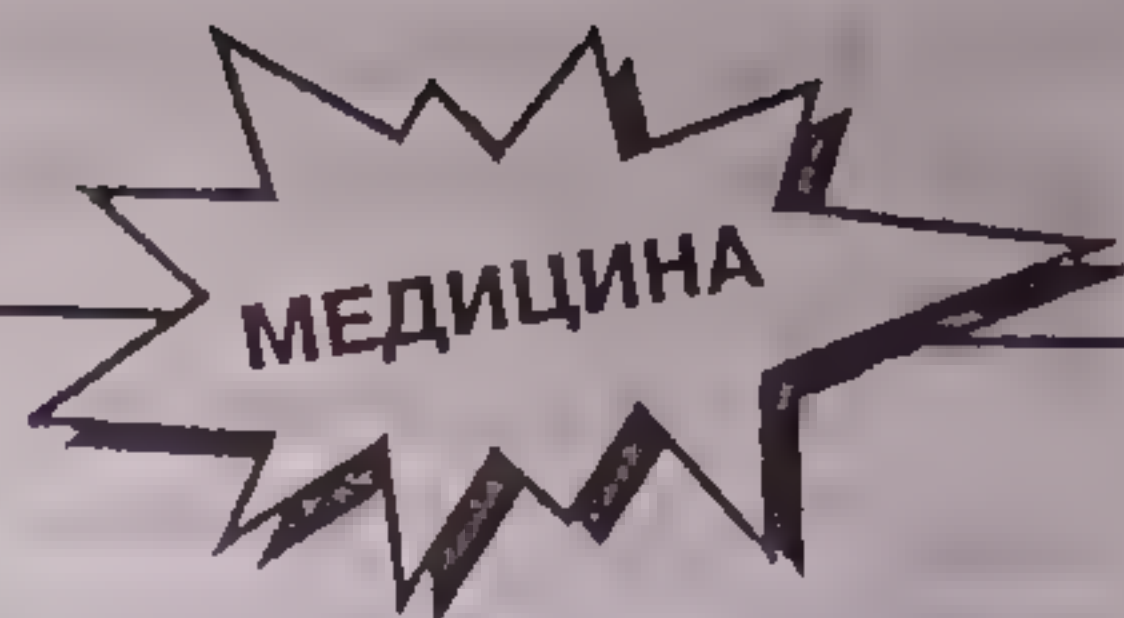
— Давайте начнем с терминов. Объясните, пожалуйста, почему ваша область медицины называется пульмонологией. Гастрит и энтерит лечит гастроэнтеролог, дерматит — дерматолог, а пневмонию — почему-то пульмонолог.

— Дело в том, что термин “пневмония” образован от греческого слова, а “пульмонология” — от латинского. Но в переводе на русский корни обоих этих слов означают одно и то же — легкое.

Кстати, не все знают, что легкие называются так потому, что они действительно легкие. В них много воздуха, и если опустить кусочек легкого в воду, он будет плавать. А функции у этого органа очень важные для всего организма. Чтобы получить энергию из сложных веществ, человеку необходим кислород — его поставляют легкие. Кроме того, организм должен избавляться от продуктов распада, в частности от углекислого газа, — его выводят легкие. Я думаю, это известно всем.

Но этим вовсе не исчерпываются функции легких. На самом деле все сложнее. Приведу только один пример. Специалисты знают, что в легких есть ферменты, расщепляющие жиры. Зачем они там? Оказывается, если больна поджелудочная





# Нелегкая жизнь легких

железа, то легкие берут на себя часть ее нагрузки и начинают перерабатывать жиры. Правда, это мера вынужденная, экстраординарная. Если такая ситуация будет продолжаться, местный иммунитет легких от непосильной работы станет слабеть — и начнутся пневмонии. В этом случае лечить надо не только легкие, но и поджелудочную железу. Вот такие задачи решает пульмонология.

Это очень молодая наука, она появилась только в XX веке. Хотя многие методы, которыми она пользуется, существуют давно. Например, исследование мокроты пациента, внимательное выслушивание легких фонендоскопом, выстукивание их. Правда, к выстукиванию пальцами, называемому перкуссией, врачи прибегают все реже, полагаясь больше на рентгеновские исследования. А зря, иногда этот метод бывает полезнее.

— Интересно, что же слышит врач, когда выстукивает грудную клетку?

Звуки, получаемые при перкуссии, заметно различаются. Над нормальной воздушной тканью легкого — один звук, над участком воспалительного отека — другой, над плевральной полостью, содержа-

щей жидкость, — третий. Да вы сами можете убедиться в эффекте перкуссии: постучите пальцем по крышке стола над ножкой и в любом другом месте. Звук будет разный, в зависимости от того, что под крышкой — дерево или воздух. Это явление впервые обнаружил в XVIII веке немецкий врач Ауэнбруггер. Он был сыном виноторговца и не раз наблюдал, как отец простукивает бочки в своих подвалах, чтобы определить уровень вина в них. Доктор Ауэнбруггер попробовал этим методом определять у пациентов жидкость в плевральной полости. Получилось. Это было очень ценное открытие. Даже в наше время бурного развития методов с применением сложной техники бывает, что перкуссия выявляет то, что по некоторым причинам не определяется на обычном рентгеновском снимке или флюорограмме и плохо прослушивается. Такие случаи, например, встречаются иногда у пациентов с плевритом на фоне сильной эмфиземы. Правда, для того чтобы пользоваться этим методом в медицине, надо слышать малейшие оттенки звука. Поэтому уши и пальцы у пульмонолога должны быть чуткими, как у музыканта, а это требует постоянной тренировки.



— Как врач прослушивает больного, в общих чертах понятно. А что ему рассказывают снимки легких?

— Рентгенологические исследования — один из основных методов диагностики в пульмонологии. Врач не просто рассматривает снимки, а изучает их, сравнивает с предыдущими. Снимок — не зеркало, а лишь наложение многих теней, поэтому иногда диагностика напоминает детективное расследование. Одна из глав учебника по рентгенологии профессора Л.Д.Линденбрата называлась "Как найти иголку в стоге сена". Даже трудно определить, что же это такое — наука или искусство.

У наших легких жизнь становится, к сожалению, все более нелегкой. Этот орган страдает из-за нарушения экологии больше, чем другие. Мы можем попытаться очистить воду, обеспечить себе экологически более чистое питание, но не дышать или ходить все время в противогазе мы не можем. Примерно 12-14 раз в минуту здоровый человек активно всасывает в себя, мягко говоря, не слишком чистый воздух. Еще лет 30 назад при вскрытии умершего человека по цвету лимфоузлов его легких можно было определить, жил ли этот человек в городе или в деревне — у горожанина лимфоузлы были гораздо темнее. Думаю, что сейчас такой большой разницы уже нет. Ведь и в сельской местности остается все меньше совершенно чистых мест. Жаль, что комфорт, удобства, которые несет нам цивилизация, не делают нас здоровее и сильнее физически.

— Но цивилизация и помогает бороться с болезнями. До эры антибиотиков хоть и реже встречались

заболевания легких, но погибали от них чаще.

— Конечно, и пневмония, и чахотка (туберкулез легких) без антибиотиков были очень опасны. От них часто умирали в расцвете лет, особенно те, кто жил в нужде, напряженно творчески работал. Из-за ограниченных возможностей медицины культура в свое время понесла немало потерь. Вот только несколько имен: Чехов, Горький, Добролюбов, Белинский, Левитан... От чахотки умер и Мольер. Перед самой смертью он играл главную роль в своей пьесе "Мнимый больной", сильно кашлял на сцене, и публика была в восторге от его "достоверной игры".

— Но вернемся к нашему времени. Сейчас особенно быстро растет число аллергических бронхолегочных заболеваний, в первую очередь бронхиальной астмы. С чем это связано?

— В основном с загрязнением окружающей среды и с использованием в строительстве и быту большого количества синтетических материалов. А кроме того, с изменением не в лучшую сторону качества пищевых продуктов.

Астма — загадочное заболевание. В ее формировании и прогрессировании большую роль играет нервная система. Стрессы, волнения, страх перед болезнью часто утяжеляют состояние пациента. Но в медицине иногда встречаются просто удивительные случаи. Есть люди, которые страдают аллергией на запах какого-нибудь цветка. Чаще всего это сирень, роза. Известны случаи, когда у таких людей приступ возникал, даже когда они рассматривали изображение этого



цветка. Есть и другие, пока еще не совсем понятные, вещи. Если у пациента с астмой возникает какая-нибудь вирусная инфекция, то астма часто на время как бы отступает, наступает облегчение. ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) проходит — и астма возобновляется с новой силой. Была ситуация, когда после перелома ноги астма некоторое время больного почти не беспокоила. А реакция на лекарства у пациентов, страдающих бронхиальной астмой, иногда столь различна, что лечение представляет собой длительный, кропотливый подбор индивидуального комплекса препаратов. Особенно если у человека аллергия на многие лекарства. Представьте себе, сейчас у многих появилась аллергия даже на антиаллергические препараты! Кстати, попутно хочу дать совет: если у вас вдруг выявилась аллергия на какое-нибудь лекарство, напишите записочку об этом и вложите в паспорт. Если обнаружили еще какой-нибудь препарат, вызывающий у вас аллергию, запишите и его. Обстоятельства жизни бывают разными, и если когда-нибудь вы неожиданно попадете в больницу, эта записка поможет вспомнить о лекарствах, которые вам противопоказаны. Особенно это важно для тех, у кого аллергия не на один препарат.

— Но неужели мы так беззащитны перед ухудшающейся экологией? Может быть, правы те фантасты, которые предполагают, что человеку придется поменять легкие на жабры и осваивать океан как пространство для жизни?

— Нет, легкие не так уж беззащитны. У бронхолегочной системы есть совершенные механизмы очи-

стки попадающего в них воздуха от пыли. Поверхность здоровых бронхов покрыта особым слоем клеток — мерцательным (реснитчатым) эпителием. Эти клетки имеют специальные микроскопические выросты (реснички), обращенные внутрь бронха. Реснички все время колеблются и гонят прилипшие к мокроте пыль, грязь, микробы в обратном направлении — к выходу. Можно представить, что в наших бронхах постоянно работает естественная щетка. Но эта щетка иногда может лысеть. Так бывает при хроническом бронхите. Клетки гибнут и заменяются другими, на которых реснички не растут. Из-за этого мокрота отходит хуже и застаивается. Иногда реснички выпадают или вдруг перестают двигаться. Кстати, такие неприятности могут произойти, если больной часто пользуется ингаляциями с эуфиллином и димедролом. Самые безобидные для реснитчатого аппарата ингаляции — с содой, "Боржом", физиологическим раствором, медом.

Чтобы легкие не страдали от загрязнения, им надо помогать. Процесс очищения идет быстрее на чистом воздухе. Известно, что концентрация пыли и вредных веществ (типа фенолов) в помещении всегда выше, чем на улице, — за исключением дней, когда над городом висит смог, как было этим летом. Значит, надо ежедневно бывать на воздухе. Лучше, конечно, гулять в сквере, парке, в лесу. А при усиленном дыхании самоочищение дыхательных путей идет особенно быстро. Поэтому так полезны бег трусцой, катание на лыжах, плавание.

Чем хороша, например, не слишком благоустроенная дачная жизнь



летом? Вы вынуждены большую часть домашних дел выполнять вне помещения и практически целый день проводите на свежем воздухе. Это прекрасно. Неплохо раз в год, если есть возможность, съездить на море, подышать чистым морским воздухом с высоким содержанием йода, что очень полезно для органов дыхания. К тому же морская вода хорошо закаливает. Особенно это полезно людям с хроническими заболеваниями бронхолегочной системы.

— Но все-таки горожане большую часть времени проводят в помещении. Как помочь легким в этих условиях?

— Враг легких — пыль. Ей должна быть объявлена война. Причем книжная пыль — один из самых мощных аллергенов. Книжки должны быть под стеклом. Все ковры необходимо часто пылесосить и периодически подвергать влажной чистке. Почему это важно? Ковры — место обитания микроскопических клещей, а продукты их жизнедеятельности (экскременты) — сильные аллергены. Если же кто-то из домочадцев болен бронхиальной астмой, от ковров лучше совсем избавиться. Комнаты должны регулярно проветриваться. Если в квартире тепло, влажно и она плохо проветривается, там разводятся плесневые грибки. Их споры, находящиеся в воздухе, тоже сильные аллергены. Вспомните характерный запах затхлости в старых квартирах. Когда квартиры недостаточно убираются и плохо проветриваются, дети особенно часто растут аллергиками.

— Что провоцирует хроническую легочную патологию? Чего не надо делать?

— Пагубно действует на бронхолегочную систему табачный дым. Во-первых, курение неминуемо приводит к развитию хронического бронхита курильщика. Во-вторых, чаще возникают и хуже лечатся другие болезни легких и бронхов, они чаще переходят в затяжную и хроническую формы. По данным одного статистического исследования, рак легких у курильщиков бывает в 25 раз чаще, чем у некурящих.

Болеют острыми и хроническими бронхолегочными заболеваниями алкоголики — у них обычно ослаблен иммунитет, они часто простужаются из-за ночевки под открытым небом, плохо питаются. Люди, ведущие асоциальный образ жизни, — обычные пациенты пульмонологических отделений.

Но риск заболеть повышен и у казалось бы, диаметрально противоположного социального слоя — у людей востребованных, творческих, много работающих. Питаются они обычно как попало, часто испытывают стрессы, переносят на ногах вирусные инфекции. Таких людей очень сложно заставить пролечиться как следует, отлежаться дома — им некогда. А это очень опасно, потому что возможны отдаленные последствия, осложнения. Знаю несколько человек, у которых бронхиальная астма развилась из-за поздно диагностированной пневмонии, которую они заполучили, перенеся на ногах вирусную инфекцию.

Ну и наконец, большую роль в профилактике бронхолегочных заболеваний играет поддержание иммунитета на должном уровне. Такой проблемой я тоже занималась, но это — тема для другой статьи.



# Куда пропал стул?

Наш кишечник — великий труженик, именно в нем завершается переваривание пищи. И если его работа отлажена, в кровь попадают все необходимые для организма питательные вещества. Однако часто его функция нарушается. Одним из самых распространенных расстройств деятельности кишечника является запор. По статистике, он наблюдается у 80% населения

Эта проблема возникла не сегодня. Существовала она и раньше. Екатерина Великая, например, имела, на первый взгляд, странное обыкновение принимать высших сановников государства и вести с ними разговоры на важные темы, восседая за ширмой, доходящей ей до груди. На это у нее была веская причина — императрица страдала тяжелыми хроническими запорами. Не менее часа или даже двух она ежедневно проводила на бурделю. (Так в те времена называли ночную вазу.) И ей не оставалось ничего иного, как использовать и это время для управления государством. В конце концов, тужась за ширмой, Екатерина умерла от разрыва сердца.

Врачи всегда искали способы борьбы с запорами, видя именно в них причину различных недугов. Помню, в детстве меня лечил один пожилой доктор. Еще из прихожей он кричал мне: "Боря, язык!", и когда подходил к моей постели, я уже сидел с высунутым языком. Доктор сначала смотрел на язык, а по-



том не брезговал заглянуть и в мой горшок. И то, и другое говорило ему очень многое о состоянии моего кишечника, печени, поджелудочной железы. Чем бы я ни болел, он прежде всего прописывал мне касторовое масло, чтобы очистить кишеч-



ник. С тех пор я усвоил, что за работой кишечника надо следить в первую очередь.

Пациенты часто говорят: "У меня со стулом все в порядке, я хожу в туалет почти каждый день". "А знаете ли вы, — отвечаю я, — что именно это почти, как правило, беда для организма?"

Если стула нет ежедневно, то кишечник рано или поздно засоряется, потому что на его стенках каждый раз что-то обязательно остается. Из этих остатков в кровь всасываются токсины. А поскольку мы часто питаемся неправильно, предлагая кишечнику непомерный объем работы, то слой остатков постоянно утолщается, превращаясь в самые настоящие камни.

Что же происходит с накоплениями в кишечнике, если им не помочь выйти? Организм пытается решить проблему самостоятельно. Часть продуктов обмена выводится через поры кожи. Другая — через почки и печень. При нарушении обмена веществ в органах образуются песок и камни. Соли могут наслаиваться и на костях скелета.

Вот далеко не полный перечень недугов, к которым приводит "грязный" кишечник: болезни почек, печени, поджелудочной железы и самого кишечника, отложение солей не только в конечностях, но и в позвоночнике, которое может давать какие угодно осложнения — от спазмов сосудов мозга до болезней половой системы, неинфекционные заболевания кожи, аллергические реакции, общее снижение иммунитета, нарушение обмена веществ и даже сбои в деятельности нервной системы.

Каждый из нас должен ежедневно заботиться о своем кишечнике. Прежде всего необходимо организовать правильный питьевой режим. Утром, сразу после пробужде-

ния, следует выпивать кружку прохладной кипяченой воды, добавив в нее чайную ложку лимонного или клюквенного сока либо щепотку поваренной соли. А еще лучше — и то, и другое. После этого нужно энергичными движениями помассировать живот — от подреберья до паха и затем круговыми движениями по часовой стрелке. По опыту своих пациентов знаю — когда налажена работа кишечника, после питья воды и массажа останется всего тридцать секунд на дорогу до туалета.

Необходимо приучить себя пить воду и на протяжении всего дня. Чистая вода, если ее пить регулярно в течение дня, орошает кишечник, смывая с него всякие, даже многолетние наслоения.

Многие люди вообще пьют очень мало, некоторые не допивают даже утренний стакан чая. Могу им посоветовать делать хотя бы по два-три глотка воды каждые 20-30 минут. За день (с учетом утренней кружки) надо выпивать минимум пять, а максимум — десять стаканов воды.

В обильном питье воды не заключено никакого риска, если нет прямых противопоказаний — тяжелой болезни сердца, почек или постоянных отеков. Вода, поступающая в организм малыми порциями, не будет создавать перегрузок для организма.

До сих пор существует неправильное представление о роли воды: "Чем хлестать воду, попил бы лучше молочка или компота". А ведь чай, суп, молоко, сок, компот не считаются питьем — это пища. Но если хотите сами быть здоровыми и иметь здоровых детей — пейте простую воду и следите, чтобы ее пили дети.

При запорах очень важен и пищевой рацион. Каждый прием пищи следует начинать с овощей или фруктов по сезону: огурцов, помидоров, мор-



кови, свеклы (сырой или вареной), редьки, тыквы, яблок, арбуза, дыни и т.д. Хорошо очищают кишечник бананы. Утром незадолго до завтрака полезно выпить сок. Благоприятно влияют на работу кишечника сливовый, томатный, тыквенный, морковный, свекольный, абрикосовый, яблочный. С виноградным соком надо быть осторожным: он вызывает брожение в кишечнике и метеоризм (вздутие живота). Грушевый, айвовый, гранатовый соки могут закреплять, поэтому их лучше пить в сочетании с абрикосовым или сливовым.

Нормальной работе кишечника помогают укроп, петрушка, кинза, лук, чеснок (только следует учитывать, что при колите чеснок противопоказан). Очень полезны каши — гречневая, перловая, геркулесовая, особенно если в них добавлять размоченные в воде чернослив, курагу и инжир. Жареного надо избегать. Рыба предпочтительнее мяса, а орехи, творог, кисломолочные продукты предпочтительнее рыбы.

Если такой питьевой и пищевой режим соблюдать хотя бы месяц, работа кишечника улучшится.

Чтобы уж точно вернуть "потерявшийся" стул, помимо соблюдения диеты и питьевого режима надо принимать специальный слабительный настой или отвар лечебных трав. Вот эти травы: лист сенны (или кора крушины), бессмертник (или кукурузные рыльца, или спорыш, или цветки календулы), льняное семя и крапива.

Этот сбор прекрасно восстанавливает работу кишечника.

Настой готовится так. Смешать по 50 г каждого компонента, 1 ст. ложку смеси насыпать в термос, залить двумя стаканами кипятка, настоять 15-20 минут. Для приготовления отвара 1 ст. ложку смеси положить в кастрюлю, залить 1,5 стакана холодной во-

ды, довести до кипения и варить одну минуту. Пить и настой, и отвар нужно по половине стакана (детям — по трети стакана) за 20 минут до еды.

Чем чаще (до 2-3 раз) и обильнее поначалу будет стул, тем полезнее для организма. Полные люди могут похудеть, в первую очередь, за счет того, что кишечник разгрузится. Худые начнут набирать вес потому, что значительно улучшится усвояемость пищи.

Для тех, кому каждый день нужно ходить на работу, в будние дни можно уменьшить дозу, а более полное очищение проводить в выходные. В основном сбор не имеет противопоказаний. Только беременным женщинам не рекомендуется лист сенны.

Если в основной сбор добавить чайную ложку корня валерианы, пустырника или чабреца, то отвар станет еще и успокоительным. А чайная ложка сухого листа черной смородины поможет вывести из организма излишние соли.

Этот замечательный травяной сбор не только нормализует деятельность кишечника, но и улучшает работу печени и желчного пузыря, активизирует циркуляцию энергии в организме, очищает кожу, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Правда, у некоторых компонентов этого сбора есть противопоказания: при камнях желчного пузыря из него придется исключить бессмертник и кукурузные рыльца. Но и без этих ингредиентов сбор окажет очень благотворное действие.

Нормальная работа кишечника предотвращает многие заболевания. Если вы вдруг заметите, что кишечник очищается нерегулярно, отнеситесь к этому серьезно. Обратите внимание на то, достаточно ли вы пьете, внесите коррективы в свое питание. Если это не поможет, попейте настой или отвар слабительных трав.



# Поединок с псориазом

Псориаз относят к трудноизлечимым болезням. Специалисты предлагают разные методы его лечения, но, к сожалению, часто они не дают эффекта. Фитотерапевты М.В.Деев и С.В.Шмидт более 10 лет посвятили поиску эффективных натуральных средств борьбы с псориазом. В результате они разработали фитомазь "Антипсориаз". Большинству пациентов она помогает надолго забыть о болезни, поэтому авторы препарата уверены: с псориазом можно бороться и побеждать его

Люди, страдающие псориазом, относятся к уникальной категории пациентов. Как правило, они блестяще разбираются во всем, что имеет отношение к болезни. В их библиотеках множество книг о псориазе, начиная с исследований ученых и заканчивая народными лечебниками. Они не оставляют без внимания любой совет, стремясь пополнить свои знания о методах борьбы с заболеванием.

Вот только часто советы эти не помогают или помогают лишь частично. Почему так происходит? Да потому, что почти все эти рекомендации, будучи подчас весьма ценными, обращены к среднестатистическому, обезличенному больному. А ведь каждый человек индивидуален! У каждого — свои особенности иммунной и нервной системы, свой возраст и часто, к сожалению, еще целый список болезней, помимо псориаза...

Мы предлагаем комплекс не-

сложных методик, которые каждый может применять самостоятельно. В этот комплекс входят: правильное дыхание (по методике К.Бутейко), гимнастика для выработки правильной осанки, без которой правильное дыхание невозможно, лечебное голодание, преодоление нервных стрессов, точечный массаж (по методике Г.Лувсана), прием биологически активных добавок.

Все методики базируются на фундаментальных исследованиях как российских, так и зарубежных ученых.

Многие из вас знают об этих способах оздоровления организма. Поэтому здесь мы не будем рассказывать о них (подробно они изложены в нашей книге "Поединок с псориазом, или Как продлить ремиссию").

Главным же в нашем методе лечения является применение разработанной нами по собственной технологии фитомазы "Антипсориаз".



## Когда генетика не справляется

До сих пор точно неизвестно, что служит причиной возникновения псориаза, но большинство исследователей все же склоняются к вирусному происхождению болезни. Как и большинство вирусных заболеваний, псориаз имеет обыкновение обостряться в весенне-осенние периоды.

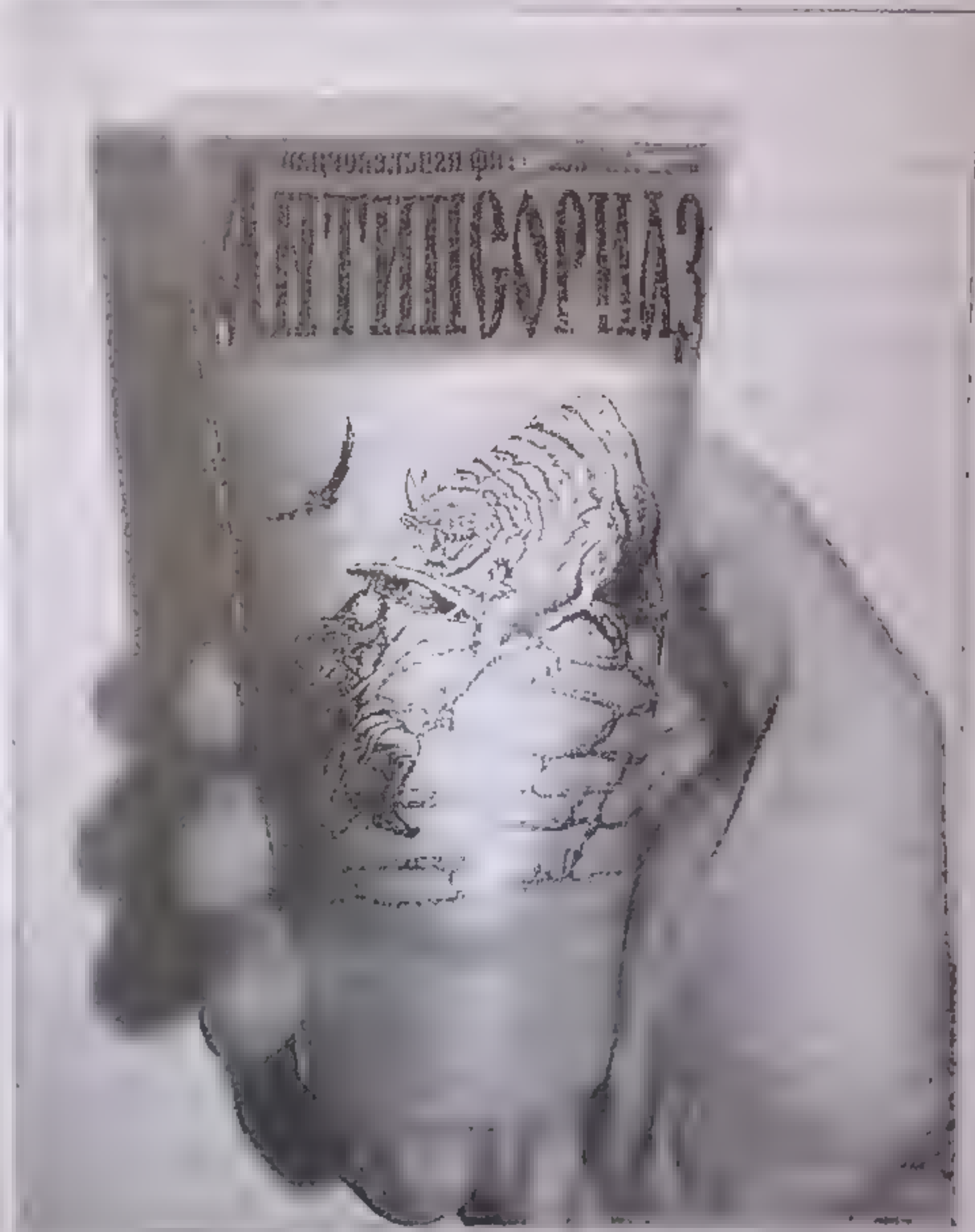
Этот ретровирус не является заразным — иммунитет человека, не имеющего генетической предрасположенности к псориазу, справляется с ним без труда. Если же у человека есть какое-то специфическое генетическое отклонение, то в моменты ослабления иммунитета (стрессы, перегрузки, болезни) ретровирус активизируется, оказывая влияние на организм в целом и на кожные покровы в частности.

Генетика — довольно молодая наука, поэтому радикальное решение проблемы псориаза еще впереди. А что же делать тем, кто страдает от псориаза сейчас? Перед ними стоит задача — повысить иммунитет и достичь долгосрочной, стабильной ремиссии.

Это понимают и медики, и больные. Именно для того, чтобы достичь устойчивой ремиссии, разрабатываются все новые и новые средства, но тем не менее год от года число больных псориазом неумолимо растет. Не являются исключе-

нием и страны с высоким уровнем жизни, с почти безупречной экологией и завидной системой здравоохранения.

Без сомнения, во многом это результат широкого распространения продуктов питания, содержащих синтетические вещества, активного применения средств бытовой хи-



мии, ускорения жизненного ритма.

Далеко не последнее место занимает и тот факт, что под влиянием вынужденного применения кортикостероидных гормональных препаратов сам ретровирус изменился и стал неуязвимым для многих антипсориазных препаратов. В результате действие традиционных средств, изготовленных на основе лекарственных растений, долгие годы имевших высокую противопсориазную ре-



путацию, в последние годы становится менее эффективным.

Многие пробовали решить проблему, используя экзотические растения, но, являясь продуктами чуждого географического ареала, они часто не дают достаточно устойчивого эффекта, зато риск получения аллергии и, как следствие, обострения болезни превращает такое лечение в небезопасную лотерею.

Мы пошли по другому пути. Стали извлекать качественно иной набор целебных компонентов из классических антипсориатических растений, которые произрастают у нас, и на этой основе получили новую мазь.

### От классического — к новому

Мазь "Антипсориаз" включает в себя сложные органические экстракты из классических противопсориатических растений, таких как лист березы, череда, чистотел, ромашка лекарственная и другие, а также экстракты свежих соков, полученных по современным технологиям. Ее жировая основа — солидол, ланолин, пчелиный воск, вазелин, микродобавки камфоры — не содержит гормонов.

Первая стадия создания препарата — сбор лекарственных растений. Это делают опытные травники в точно установленные сроки в экологически чистых районах России. Затем собранные растения сушат в естественных условиях. "Ускоряющие" методы, ухудшающие качество сырья, мы не применяем. Хранятся высушенные растения в неизмельченном виде, чтобы не терялись целебные качества. Для извле-

чения активных компонентов траву сильно измельчают. Дело в том, что уменьшение размера частицы, допустим, в 30 раз увеличивает реакционную площадь контакта в 900 раз! Для измельчения лекарственного сырья используются специально созданные ножи с уникальным сверхпрочным покрытием, которые превращают его буквально в пыль. Это дает возможность извлечь практически весь спектр биологически активных веществ.

После этого полученное сырье при помощи специальных методик переводится в водный раствор, а уже затем в жировую основу. Но и это еще не все. В фитомазь добавляются полученные сразу же после сбора соки свежих растений, растворенные в органических маслах. При изготовлении мази "Антипсориаз" применяют эффект молекулярной диффузии.

### Действие фитомази

Основной симптом псориаза — формирование дефектного рогового слоя кожи. Такие участки кожного покрова не в состоянии успешно справляться со своей защитной функцией, и это вызывает в них ответную воспалительную реакцию. Мазь "Антипсориаз" включает компоненты, позволяющие создать как бы аналог правильно функционирующей, здоровой кожи. При этом блокируется воспалительный процесс и ставится надежный заслон на пути образования новых высыпаний.

Втирание мази улучшает микроциркуляцию в кожных покровах и прилегающих тканях, усиливает



транспорт питательных веществ к пораженным участкам, способствует более полному удалению продуктов обмена через кожу, а самое главное — существенно увеличивает количество *активных фитокомпонентов*, накапливающихся в роговом и шиповатом слоях кожи.

Вероятность аллергических реакций при применении "Антипсориаза" ничтожно мала, так как на этот вопрос было обращено особое внимание при разработке состава.

Действие фитомази усиливает периодическое применение клизм

— взаимосвязь между псориазическими высыпаниями и скоплением токсинов в кишечнике известна давно.

Процесс лечения при помощи фитомази достаточно консервативный и небыстрый.

*Натуральная и совершенно безвредная фитомазь поможет избавиться от страданий, сделает жизнь полноценной и счастливой, неотличимой от жизни обычных здоровых людей*

Обычно первые заметные результаты появляются через 25-35 дней. В среднем кожа очищается через несколько месяцев. К сожалению, сильные нервные потрясения могут привести к вспышке псориаза даже после многолетней ремиссии. Но не стоит отчаиваться. На выручку вновь приходит "Антипсориаз", помогая справиться с наступившим обострением.

Есть ли какие-либо противопоказания во время лечения фитомазью? Да, следует отказаться от алкоголя, так как он разрушающе воз-

действует на активные фитокомпоненты. Желательно также соблюдать классические для псориазиков ограничения в пище — исключить из рациона томаты, сократить употребление жирных блюд.

### **Фитомазь "Антипсориаз"**

была тщательно исследована и прошла более десяти успешных клинических испытаний в медицинских учреждениях Российской Федерации. Заключение санитарно-эпидемиологической службы

Министерства здравоохранения Российской Федерации  
№77.99.12.091.П.258.06.02 от 03.06.2002.

Наши контактные телефоны (информация и приобретение)  
(095) 921-65-96, 250-54-23, 279-38-32

<http://psoriasisiskillers.chat.ru>

Каждые последние выходные месяца ждем вас  
на наших лекциях в ДК "Сокольники" в 16.00 по адресу:  
Москва, Сокольническая площадь, д.7 (м. "Сокольники")

Вход свободный

Приобретение мази возможно также и в Службе Доставки Лекарств  
(095) 737-93-93



Нина Самохина, врач

БЕССОН-  
НИЦА

## В объятиях Морфея



Бессонница не такое уж редкое явление. Согласно статистике, каждый третий имеет те или иные нарушения сна. Как правило, на бессонницу больше жалуются люди среднего возраста и пожилые, причем женщины гораздо чаще, чем мужчины. Плохой сон расстраивает здоровье, провоцирует вегетативные, гормональные и эндокринные нарушения, увеличивает вероятность заболевания гипертонией, стенокардией, сахарным диабетом, ведет к нарушению обменных процессов, ухудшению памяти. Какие же механизмы регулируют сон?

Израильские ученые обнаружили, что в сутках есть два периода, когда уснуть довольно легко, и образно назвали их "вратами Морфея" в честь крылатого древнегреческого бога сна. Они пришли к выводу, что засыпание связано с колебаниями температуры тела, которая в норме изменяется в течение суток в преде-

лах одного градуса независимо от погоды и температуры помещения. Когда температура тела падает, человек быстро засыпает. Для большинства людей "врата Морфея" открываются поздно вечером и остаются открытыми до утра, причем сильнее всего хочется спать около четырех часов утра. В это время



температура тела опускается до минимума. Потом она начинает расти, и человек может проснуться.

Температура тела падает и в послеобеденные часы (правда, в значительно меньшей степени), именно поэтому в это время дня возникает ощущение сонливости. До сих пор во многих странах люди наслаждаются послеполуденным отдыхом. В Испании это время называется "сиестой". Поэтому, если есть возможность, после обеда полезно немного поспать, тем более что организм биологически к этому расположен.

Смена сна и бодрствования также определяется биологическими ритмами. У каждого есть свои биологические часы, по которым он засыпает и просыпается. Если они "запаздывают", то человек попадает в разряд "сов", то есть поздно ложится и поздно встает, а если "спешат" — в разряд "жаворонков". С возрастом ритм биологических часов меняется — пожилые люди, как правило, из "сов" превращаются в "жаворонков". Они рано ложатся спать и просыпаются ни свет ни заря. Некоторые даже думают, что у них бессонница. На самом деле это не так. Продолжительность сна у них нормальная, только пробуждение сдвигается на более ранние часы. В этом случае, чтобы не переутомиться, полезно вздремнуть днем. Тогда и ночной сон будет лучше.

Ученые обнаружили "местонахождение" биологических часов и изучили механизм их работы. Оказалось, что заводит их эпифиз — крошечная шишковидная железа, расположенная глубоко под полушариями головного мозга. Впервые она была описана 2300 лет назад, однако до 50-х годов XX века ее

функции оставались загадкой. В 1958 году ученый А.Лернер открыл гормон, вырабатываемый эпифизом, и назвал его *мелатонином*. Позже было доказано, что именно мелатонин является, образно говоря, ключом к "воротам Морфея".

Количество гормона сна — мелатонина — колеблется в крови в режиме "день — ночь", "сон — бодрствование". Его максимальная концентрация регистрируется к середине ночи, а минимальная — в утренние часы. К моменту пробуждения в крови накапливаются другие гормоны, в частности адреналин, усиливающие обмен веществ и способствующие пробуждению. Кстати, по этой причине людям, страдающим гипертонией, не стоит залеживаться утром в постели. Если они "переспят", нерастраченный адреналин повысит тонус в сосудах, и давление поднимется.

Оказалось, что "ночной" гормон очень важен не только для сна — он влияет и на гормон роста. Известно, например, что дети растут во время сна. Во сне и болезни проходят быстрее — часто бывает, что утром и следа не остается от вечернего недомогания. В этом тоже заслуга мелатонина. Открывая "ворота Морфея", он запускает механизмы саморегуляции организма. Ночь, когда все органы работают в щадящем режиме, — наилучшее время для "ремонтных работ": уничтожаются вирусы, микробы, чуждые организму клетки, регулируется деятельность сердечно-сосудистой системы, снижается артериальное давление.

Более того, мелатонин дает нам не только глубокий и крепкий сон, но и гарантирует долгую и активную жизнь. Итальянские ученые провели интересный эксперимент: поменяли



местами эпифизы молодых и старых мышей. Через короткое время молодые мышцы безвременно составились — стали мало двигаться, их шерстка потускнела, у них начала развиваться катаракта. Они погибали, прожив примерно на треть меньше средней мышины жизни. Старые же мыши с молодой железой, напротив, заметно повеселели, их шкурка стала густой и блестящей, движения быстрыми и активными. И прожили они гораздо дольше, чем отпущено мышам, — по человеческим меркам до 105 лет.

К сожалению, с годами шишковидная железа подвергается процессу кальцификации и вырабатывает меньше мелатонина. Это чаще всего и является причиной настоящей бессонницы у пожилых людей. Постоянные стрессы, курение, избыток кофеина, алкоголь также отрицательно влияют на выработку гормона сна. Кроме того, ученые доказали, что в наш технологический век выработку гормона эпифизом тормозят различные электромагнитные поля.

Как правило, первое, что приходит на ум при бессоннице, — это таблетки. Проглотил и провалился, но, увы, не в объятия Морфея, а в забытие, после которого и голова тяжелая, и настроение плохое, потому что никакие снотворные таблетки не стимулируют выброс мелатонина. Они лишь тормозят процессы в центральной нервной системе. Чтобы сохранить здоровье и обеспечить себе долгую жизнь, лучше налаживать сон естественными средствами, влияя на работу эпифиза и стимулируя выработку гормона сна.

Количество мелатонина, а следовательно, хороший сон в немалой

степени зависят от того, что и когда вы едите. Если ложиться спать на голодный желудок, то наверняка будет трудно заснуть, да и ночью голод разбудит. Слишком плотная еда перед сном также затруднит засыпание из-за того, что пищеварительная система будет вынуждена напряженно работать.

Если вы страдаете бессонницей, за час до сна съешьте любые фрукты, которые вы любите, или выпейте травяной чай с ложечкой меда и овсяным печеньем. Углеводы помогают организму производить мелатонин. Наша обычная вечерняя еда насыщает кровь большим количеством аминокислот, которые начинают "конкурировать" с триптофаном. А высокоуглеводистая пища, в частности мед и фрукты, провоцируют выброс инсулина в кровь, вытесняющего всех "конкурентов" и облегчающего попадание триптофана в эпифиз. Там триптофан трансформируется в серотонин, который, в свою очередь, преобразуется в мелатонин.

Есть и другой способ эффективно стимулировать выработку гормона сна. Что вы делаете, когда ваша любимая кошка прыгает к вам на колени? Вы ее гладите, а животное начинает сонно мурлыкать. А что делает мама, когда малыш плачет и долго не засыпает? Она прижимает его к груди, ласково гладит по спинке и тихонько напевает. Все эти действия через звуковые и кожные рецепторы передают сигналы в эпифиз, стимулируя выработку серотонина, гормона эндорфина и мелатонина.

На поглаживании спины и основан бирманский "усыпляющий" массаж. Он помогает быстро расслабиться и заснуть. Того, кому будут делать массаж, укладывают живо-



том на две подушки и выполняют массажные приемы.

1. Легкое и медленное поглаживание спины от шеи до копчика. (Такое поглаживание следует повторять 3-4 раза после каждого массажного приема.)

2. Массирование спины слева направо встречными движениями, продвигаясь сверху вниз (3-4 раза).

3. Массирование позвоночника сверху вниз костяшками пальцев сжатой в кулак правой руки (3-4 раза).

4. Легкие шлепки слева направо, продвигаясь вдоль спины сверху вниз (1 раз).

5. "Пиление" спины ребрами ладоней слева направо встречными движениями, продвигаясь сверху вниз (1 раз).

6. Поглаживание спины ладонями с широко разведенными пальцами слева направо встречными движениями, продвигаясь сверху вниз (1 раз).

7. Поглаживание спины от позвоночника: левой ладонью налево, правой — направо, продвигаясь сверху вниз (3-4 раза).

8. Поглаживание спины кончиками пальцев круговыми движениями слева направо, продвигаясь сверху вниз. Ладони наложены одна на другую. Сначала поглаживают левую от позвоночника сторону, затем — правую (3-4 раза).

Этот древний, проверенный веками массаж очень эффективен и быстро приносит долгожданный сон.



### **Школа Олега Андреева**

приглашает на очное и заочное обучение по уникальным авторским программам, защищенным патентами России

**"Быстрое чтение"** — повышение скорости чтения, тренировка памяти и внимания, повышение грамотности. Обучаем с 10 лет.

**"Четвертое измерение"** — управление сном и сновидениями.

**"Пятый путь"** — анализ мировых религий.

**"Шестое чувство"** — развитие интуиции, сверхчувственного восприятия.

**"Нет предела"** — развитие космического сознания.

По каждой программе высылается учебник с тренировочными таблицами и аудиокассета с записью упражнений.

Условия обучения высылаются по запросу.

Не забудьте вложить в письмо оплаченный конверт с вашим адресом.

Заявки на открытие филиалов и заочное обучение присылайте по адресу: 125047 Москва, 4-я Тверская-Ямская ул., д. 12.

☎ (095) 251-99-47, 973-39-34 (круглосуточно)

Наш сайт в Интернете: [www.fastread.ru](http://www.fastread.ru)



# Это Альцгеймер?



фото Виктора Ахлмова

Вы пришли в магазин и не можете вспомнить, что хотели купить, или, хуже того, пошли к соседке и вдруг забыли, как ее зовут или зачем к ней явились. Не стоит сразу впадать в панику. Такое может случиться с каждым независимо от того, сколько ему лет. Но если вы уже в преклонном возрасте и не можете вспомнить привычную дорогу от магазина до дома или открываете конфорку на газовой плите и забываете зажечь газ, отнеситесь к своей забывчивости внимательнее. Это может быть началом болезни Альцгеймера

## История Анны Роузен

Анне Роузен, пенсионерке, бывшей служащей банка, было около

семидесяти, когда она заметила, что все чаще стала забывать не только обиходные мелочи, но и более важные вещи — дни рождения



близких, содержание только что прочитанной книги или увиденного фильма. "Наверное, это проявление старости", — успокаивала себя Анна. Но шло время, и забывчивость нарастала. На обычное ослабление памяти это уже было не похоже, и Анна решила обратиться к врачу.

Исследования показали, что участки мозга, ответственные за память, у Анны Роузен заметно сократились по отношению к норме. Врачи пришли к заключению, что у нее начальная стадия болезни Альцгеймера, для которой характерно нарастающее ослабление памяти и нарушение умственной деятельности.

Ни сама Анна, ни ее близкие не были подготовлены к такому удару. Ведь эта болезнь, которая до сих пор считается неизлечимой, приводит к полной потере памяти и деградации личности. Правда, темпы ее развития у разных людей неодинаковы — когда десять лет, когда дольше.

Шок был сильный. Пережив остроту первого впечатления и оправившись от удара, стали думать о том, что же можно предпринять. После дополнительных консультаций и исследований врачи сказали, что развитие болезни можно затормозить. К счастью, диагноз был поставлен на ранней стадии болезни и методы лечения, малоэффективные в более позднем периоде, могли в этом случае принести существенную пользу. Забегая вперед, скажем, что Анне Роузен, благодаря вовремя принятым мерам, удалось избежать многих тяжелых симптомов болезни в течение последующих четырех лет.

Ее память на недавние события

не улучшилась, но она могла заниматься домашним хозяйством, играть с внуками, беседовать с мужем о его работе, обсуждать семейные события.

Если бы Анна не лечилась, считают врачи, ее состояние было бы гораздо хуже. За такой срок у многих страдающих болезнью Альцгеймера заметно меняются личностные качества, они утрачивают способность выполнять многие повседневные дела. Поэтому начинать лечение надо как можно раньше. Это позволит дольше сохранить сознание и адекватное поведение и жить полноценной жизнью.

### Что известно о болезни Альцгеймера?

Только в США от этого пока еще неизлечимого заболевания страдают около 4 миллионов человек и ежегодно подобный диагноз ставят еще 360 тысячам американцев. Ученые многих стран активно ищут лекарства, которые могли бы если не излечить, то хотя бы заметно затормозить течение болезни. Пока все исследователи единодушны лишь в одном: ключ к успеху — начало лечения на ранней стадии.

Болезнь Альцгеймера диагностируют на основании инструментальных исследований головного мозга, специальных тестов и наблюдения за клинической картиной.

К методам инструментального исследования относятся магнитно-резонансное обследование (МРО) и позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ). Метод МРО позволяет обнаружить, произошло ли сокращение размеров участков головного мозга, ответственных за память. Именно этот показатель наиболее



характерен для болезни Альцгеймера. С помощью ПЭТ можно выявить изменения в усвоении глюкозы в наиболее чувствительных к повреждению при этой болезни участках головного мозга. Используя их и другие подобные методы, невропатологи и психиатры уже сейчас могут выявлять болезнь Альцгеймера в 90% случаев.

Если нет возможности обследовать больного, применяя современное медицинское оборудование, диагноз ставят на основании специальных тестов и наблюдений за людьми, входящими в группу риска.

В США были проведены исследования умственных способностей 1200 пожилых людей старше 65 лет. Использовались различные тесты для проверки памяти и сообразительности. У 150 человек было выявлено заметное ослабление памяти и сообразительности. Тем не менее в их поведении не было заметных отклонений от нормы. Многие из них водили машины, ездили за покупками в магазины, готовили себе пищу. Те, кто жил один, полностью себя обслуживали. Ученые назвали такое состояние своих пациентов "умеренным нарушением познавательных способностей" (УНПС). По мнению исследователей, УНПС является промежуточным состоянием между обычным старением и начальной стадией болезни Альцгеймера.

Конечно, многих вполне здоровых людей может подводить память, и это вполне естественно, считают американские исследователи. Однако люди с УНПС упорно, раз за разом испытывают затруднения, забывая весьма важные вещи: закрыть водопроводный кран, выключить

газовую плиту. Они часто не могут вспомнить, где находится магазин, в который они ходили всю жизнь. Их постоянная забывчивость становится слишком заметной и начинает беспокоить окружающих и близких даже раньше, чем самого пожилого человека.

Американские ученые, наблюдая заметное нарастание характерных симптомов у людей с умеренным нарушением познавательных способностей, считают это состояние одним из ранних предвестников проявлений деменции (слабоумия) при болезни Альцгеймера.

Врачи узнают все больше и больше о симптомах и динамике развития болезни Альцгеймера и получают возможность лучше помогать своим пациентам.

Известно, например, что нейроны головного мозга вырабатывают биологически активное вещество ацетилхолин. От него зависит наша память и способность к обучению, в первую очередь страдающие при болезни Альцгеймера. Поэтому были созданы лекарства, которые повышают запас ацетилхолина в головном мозге и тем самым облегчают и замедляют течение болезни.

Кроме того, хронические воспалительные процессы в организме, например при артрите, могут ослаблять работу головного мозга, а применение обезболивающих нестероидных противовоспалительных средств (НПВС), таких как аспирин, ибупрофен, вольтарен, не только облегчало боли при артрите, но и замедляло течение болезни Альцгеймера. Сейчас в США в Национальном институте старения проводятся исследования, которые дадут ответ, насколько эффективно может



тормозить развитие болезни прием НПВС.

Среди причин, вызывающих возникновение болезни Альцгеймера, некоторые ученые называют разрушающее действие свободных радикалов — нестабильных фрагментов молекул, поражающих ДНК клеток и вызывающих гибель нейронов. Нейтрализовать свободные радикалы можно, принимая антиоксиданты, например витамин Е. Регулярный прием витамина Е позволяет в среднем почти на год замедлить обычный ход заболевания.

В последние годы стали появляться работы, посвященные изучению возможности защиты головного мозга женщин, страдающих болезнью Альцгеймера, с помощью гормон-заместительной терапии, которую обычно применяют для компенсации нехватки женских половых гормонов эстрогенов в климактерический и постклимактерический период жизни. Надежды на эстрогены в этом случае связываются, с одной стороны, с их антиоксидантной способностью, а с другой — с их противовоспалительным действием. Предварительные данные клинических исследова-

## ПАМЯТЬ КРАДЕТ НЕ ТОЛЬКО АЛЬЦГЕЙМЕР

Если у вас вдруг появилась забывчивость, не надо сразу думать, что это начало болезни Альцгеймера, даже если вы весьма преклонного возраста. Ослабление памяти может быть вызвано и другими причинами.

**Стресс.** При стрессе в организме увеличивается количество свободных радикалов и повышается выделение гормона кортизона. Это отрицательно влияет на гиппокампус — жизненно важный участок головного мозга, ответственный за память. В случае внезапно возникшей забывчивости проанализируйте, не связано ли это со стрессом. Если да, постарайтесь найти пути выхода из этого состояния.

**Депрессия.** Также, как и стресс, сопровождается повышением уровня кортизона. В состоянии депрессии трудно сосредоточиться, и это отрицательно сказывается на краткосрочной памяти (о недавних событиях). Временно ослабить память могут и некоторые лекарства-антидепрессанты. После выхода из депрессии и прекращения приема антидепрессантов память восстанавливается.

**Менопауза.** Ученые пока не могут найти убедительного объяснения тому, почему при менопаузе ослабевают память и появляется рассеянность. Возможно, это связано с изменением баланса гормонов в организме. Проведение курса гормон-заместительной терапии, как правило, улучшает память.

**Гипотиреоз.** Недостаточность гормона щитовидной железы вызывает ослабление обмена веществ в организме, что отражается и на работе головного мозга. При этом снижается способность концентрировать внимание, нарушается память. При компенсации нехватки гормона тиреотоксина обмен веществ и память восстанавливаются.

**Повреждение мозга.** Черепно-мозговая травма, инсульт или опухоли мозга также могут быть причиной ослабления и даже потери памяти. При внезапном или резком ослаблении памяти надо обязательно обратиться к врачу.



ний подтверждают, что эстрогены тормозят развитие болезни Альцгеймера на ее ранних стадиях.

### Знать или не знать?

Когда человек болен тяжелой, неизлечимой болезнью, перед врачами и родными встает вопрос, надо ли больному знать об этом. Стоит ли говорить ему, что у него подозревают болезнь Альцгеймера? Что в предстоящие 8-10 лет он постепенно превратится в беспомощное существо, целиком зависящее от окружающих? Не приведет ли это к психическому стрессу?

Некоторые американские врачи считают, что человек имеет право знать, чем он болен. При болезни Альцгеймера в начальной стадии имеется в запасе еще несколько лет практически полноценной жизни. Зная о заболевании, человек может принять меры, чтобы затор-

мозить процесс и отсрочить развитие тяжелых симптомов, может распорядиться своей жизнью и своим имуществом, еще находясь в здравом уме.

Есть и другие мнения на этот счет. Сторонники так называемого "гуманного" подхода полагают, что незачем говорить человеку о его болезни, эффективных средств лечения от которой пока нет. Пусть он максимально долго ведет привычный образ жизни, не думая о реальном или мнимом усилении симптомов, не отравляя себе жизнь постоянными мыслями о своей болезни.

Анна Роузен, например, не сожалеет, что узнала свой диагноз, и уверена, что она сама и ее близкие делают все возможное, чтобы затормозить болезнь, и это приносит ей определенное успокоение. Она говорит: "Не имеет значения, что у меня обнаружено умеренное нарушение познавательных способностей,

или ранний Альцгеймер. Важно, что я не сижу сложа руки, не паникую и не оплакиваю свою судьбу, а стараюсь быть как можно более активной. Я регулярно хожу на прогулки, помогаю по хозяйству, стараюсь с юмором воспринимать свои промахи. Прошло четыре года, как мне поставили диагноз, и я не жалею, что узнала о болезни. Жизнь продолжается".

Перевод Бориса  
Бочарова

### ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Не плачь, мальчик, найдется твоя мама! А в следующий раз крепче держись за мамину юбку.

— Да я пытался, но не смог до нее дотянуться!

— Этот доктор творит чудеса! Он буквально за минуту вылечил мою жену.

— Каким образом?

— Он сказал, что все болезни — симптомы приближающейся старости!

— Доктор, а найдется ли у вас лекарство от моей болезни?

— Не беспокойтесь. Сейчас существует столько лекарств, что для некоторых даже пока и болезней не нашлось!



# Диагноз по клетке

Несмотря на обилие диагностических центров и предлагаемых ими методов диагностики, порой трудно понять, к какому врачу обратиться и какое обследование пройти, особенно если жалобы недостаточно определены: быстрая утомляемость, плохой сон, снижение настроения, слабость, эпизодическое повышение температуры, мигрирующие боли в области сердца... В этих случаях "узкие" специалисты либо говорят пациенту, что он здоров, либо назначают такое количество анализов и исследований, что обратившийся за помощью человек быстро теряет энтузиазм. Зачастую, даже сдав все анализы и пройдя назначенные исследования, он не получает ни диагноза, ни, что самое главное, помощи, ради которой так долго обследовался. В клинике Московского института кибернетической медицины разработаны оригинальные методы диагностики и лечения, которые могут помочь таким больным — и не только им. Об этом мы беседуем с заведующим терапевтическим отделением клиники Евгением Даниленко

— Евгений Игнатьевич, в вашей клинике применяют метод диагностики клеточного метаболизма, то есть клеточного обмена веществ. Я знаю, что нигде в мире ничего подобного не делают.

— Разработанный нами метод позволяет за 2-2,5 часа провести исследование работы всех органов и большинства систем организма: сосудов головного мозга, щитовидной железы, сердца, желудка, поджелудочной железы, печени, желчного пузыря, тонкого и толстого кишечника, мочевого пузыря, почек, надпочечников, легких, селезенки, а также молочных желез, матки, яичников у женщин и предстательной железы у мужчин. Диагностика кле-

точного метаболизма помогает обнаружить и учесть при лечении индивидуальные особенности течения заболевания каждого пациента. Важно и то, что она безопасна, безболезненна и не требует предварительной подготовки.

— Не могли бы вы подробнее объяснить, в чем преимущества вашего метода и чем он отличается от методов, предлагаемых другими медицинскими учреждениями?

— Со времени открытия рентгеновских лучей большинство диагностических исследований, например ультразвуковое, компьютерная и магнитно-резонансная томография, изучают органы человека с позиции структурных изменений, то есть ис-



следуют их форму, размеры, наличие дополнительных образований. Но ни один из них не позволяет оценить, как функционируют органы. А ведь их функциональное состояние — нормальное, повышенное, пониженное, с выраженными нарушениями — не менее важный показатель, чем состояние их структуры. Во

**БОЛЕЕ  
ПЯТИДЕСЯТИ  
ПРОЦЕНТОВ  
ИНСУЛЬТОВ  
И ИНФАРКТОВ  
МОЖНО  
ПРЕДОТВРА-  
ТИТЬ, ЕСЛИ  
ВОВРЕМЯ  
ПРОВЕСТИ  
ДИАГНОСТИКУ**

многих случаях форма и размеры органа остаются нормальными, в то время как его функция резко нарушается. Надо сказать, что при большинстве заболеваний именно нарушение функциональной

активности органов приводит к плохому самочувствию: головным болям, бессоннице, депрессии и т.п. Изменение структуры органов — это уже более поздняя стадия заболевания, следствие длительно протекающих патологических функциональных процессов. В отличие от ультразвукового исследования, компьютерной или магнитно-резонансной томографии диагностика клеточного метаболизма дает возможность определить, как работает каждый орган, выявить проблемные зоны и степень нарушения функции органов, то есть обнаружить заболевание в самом его начале, и назначить пациенту лечение с учетом его индивидуальных особенностей.

— А еще какие преимущества у нового метода диагностики?

— Как я уже говорил, мы считаем важным достоинством метода его безопасность. Это позволяет после проведенного курса лечения повторять диагностику необходимое число раз с тем, чтобы следить за динамикой заболевания и оценивать эффективность лечения. Таким образом, лечение осуществляется целенаправленно.

— Самый существенный для наших читателей вопрос: какие заболевания вы лечите?

— В целом — любые. За исключением тех, которые требуют хирургического вмешательства. С большим успехом мы лечим нарушения иммунитета, вызывающие повторяющиеся воспалительные заболевания внутренних органов, синдром хронической усталости, неврозы, депрессии, связанные с нарушением работы внутренних органов, заболевания щитовидной железы, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени, поджелудочной железы и кишечника, острые и хронические заболевания легких, болезни женской и мужской половой сферы, мочеполовые инфекции, болезни почек, головокружения, головные боли неясного происхождения, заболевания суставов и позвоночника, гипертоническую болезнь, болезни сердца.

— Я слышала, что методика лечения у вас тоже оригинальная. Она позволяет восстанавливать объем мышечной массы и функции суставов, повышать тонус мышц. Это действительно так?



— Вопрос требует уточнения. Дело в том, что снижение мышечно-го тонуса и поражение суставов, а в более запущенных случаях — нарушение походки и координации движений, наблюдаются при различных заболеваниях, таких, например, как рассеянный склероз, болезнь Бехтерева, ревматоидный артрит, полиостеоартроз, остеопороз и т.п. Но причины возникновения этих заболеваний различны. Поэтому необходимо провести диагностическое исследование, выявляющее индивидуальные особенности механизма развития (патогенеза) конкретного заболевания. Определив индивидуальные нарушения и сбои в работе органов, мы, используя разработанный в нашей клинике метод, имеем возможность восстановить нарушенные функции суставов, повысить мышечный тонус и т.д. Но многое зависит от своевременно и правильно поставленного диагноза. Особенность нашего метода и состоит в том, что он позволяет точно диагностировать болезнь задолго до появления ее явных признаков и вовремя принять необходимые меры. Поэтому важно заранее побеспокоиться о состоянии своего здоровья и при появлении признаков ухудшения самочувствия пройти профилактическое обследование.

— В одной из популярных телепередач рассказывалось о судьбе одного из самых известных актеров мирового кинематографа, великого "Супермена" Кристофера Рива. Его карьеру прервал трагический случай. После падения с лошади актер оказался парализованным...

— Мы давно применяем собст-

венные оригинальные методики для лечения и реабилитации таких больных, в том числе после инсульта. Подавляющее большинство наших пациентов, потерявших способность двигаться в результате инсульта, после проведенного курса лечения полностью восстановились и вернулись к полноценной жизни. Единственное, что требуется от пациента, это не терять веру в себя и проявить упорство и терпение.

— А беретесь ли вы за лечение рассеянного склероза, болезни Альцгеймера или болезни Паркинсона?

— Да, у нас разработаны комплексные методы лечения этих тяжелых заболеваний. И должен сказать, что результаты довольно обнадеживающие. Несколько месяцев назад к нам привезли сорокадвухлетнего Валерия Р., страдающего рассеянным склерозом. Его состояние было тяжелым: он почти ничего не ел из-за отсутствия аппетита, не мог

самостоятельно передвигаться, находился в депрессивном состоянии — по существу, утратил интерес к жизни. После проведенного курса Валерий буквально возродился: сейчас проходит без посторонней помощи уже 100 метров из 800, составляющих его ежедневную нагрузку. У него повысился мы-

**БУДУЩЕЕ  
СОВРЕМЕННОЙ  
МЕДИЦИНЫ —  
В СИСТЕМНОМ  
ПОДХОДЕ.  
КАК ПРИ  
ДИАГНОСТИКЕ,  
ТАК И  
ПРИ ЛЕЧЕНИИ**



шечный тонус, увеличился объем мышечной массы, улучшились координация движений и зрение. А главное, Валерий обрел уверенность в том, что, следуя нашим рекомендациям, он сможет успешно бороться с недугом и вернуться к нормальной жизни.

— И еще один вопрос. Во сколько обходится исследование на вашем уникальном оборудовании?

— Недешево — три тысячи девятьсот рублей. Однако, учитывая, что пациент получает письменное заключение о состоянии каждого органа и организма в целом, подробнейшую консультацию и рекомендации специалистов, более того, на него заводится видеоистория болезни — такая стоимость обследования нам кажется не слишком высокой.

Мы придерживаемся системного подхода при диагностике и при лечении заболевания, то есть проводим диагностику всех органов и систем организма во взаимодействии и лечим не отдельно взятый орган, а весь организм в целом, применяем наиболее передовые методы и эффективное комплексное медикаментозное лечение с использованием самых современных достижений мировой фармацевтической промышленности.

Записаться на диагностическое исследование в клинику Московского института кибернетической медицины можно по телефонам: 429-89-01, 429-84-10 с 9.00 до 20.00 часов ежедневно, включая субботу и воскресенье

**О** пользе физических упражнений знают все. Некоторые из тех, кто заботится о своем здоровье, ежедневно делают зарядку, другие раз-два в неделю занимаются на тренажерах, третьи бегают. Даже самые ленивые предпочитают иной раз пройтись в быстром темпе несколько остановок, вместо того чтобы проехать на автобусе. Мы тренируем мышцы рук, ног, торса, но почти никто из нас не задумывается, что и нашим глазам также требуются упражнения. Мышцы глаз, как и любые другие, нуждаются в постоянном тренинге

Универсальный комплекс упражнений для глаз, который предлагается вашему вниманию, разработан в реабилитационно-диагностическом центре "Эмедина".

Если вы устали или, наоборот, перевозбуждены, если у вас болят от напряжения глаза, закройте их ладонями и, оперевшись локтями о стол, спокойно посидите 10-15 минут. Это хорошо известное и эффективное релаксирующее (расслабляющее) упражнение для глаз.

Для снятия напряжения при утомлении глаз утром после умывания или вечером перед сном сядьте на низкое кресло, расслабьтесь и сделайте следующие упражнения:

1. Быстро-быстро мигайте в течение 1 минуты. Упражнение способствует улучшению кровообращения в области глаз.

2. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, а затем откройте их на то же время. Повторите 5-7 раз. Это упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

3. Поднимите брови так высоко,



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

чтобы почувствовать напряжение на переносице. Расслабьтесь. Теперь напрягите мышцы на скулах, как будто вы растягиваете их в разные стороны. Расслабьтесь. Делайте движения бровями и мышцами скул сначала по очереди, а затем одновременно. Если у вас хорошо все получается, попробуйте еще усложнить упражнение: одновременно с бровями и скулами двигайте глазами вверх-вниз и влево-вправо.

Мышцы глаз осуществляют сложные движения: когда фокус зрения меняется, одни мышцы напрягаются, другие же расслабляются. Цель данного упражнения — напрягать все мышцы глаз и научиться чувствовать движения мышц вокруг глаз.

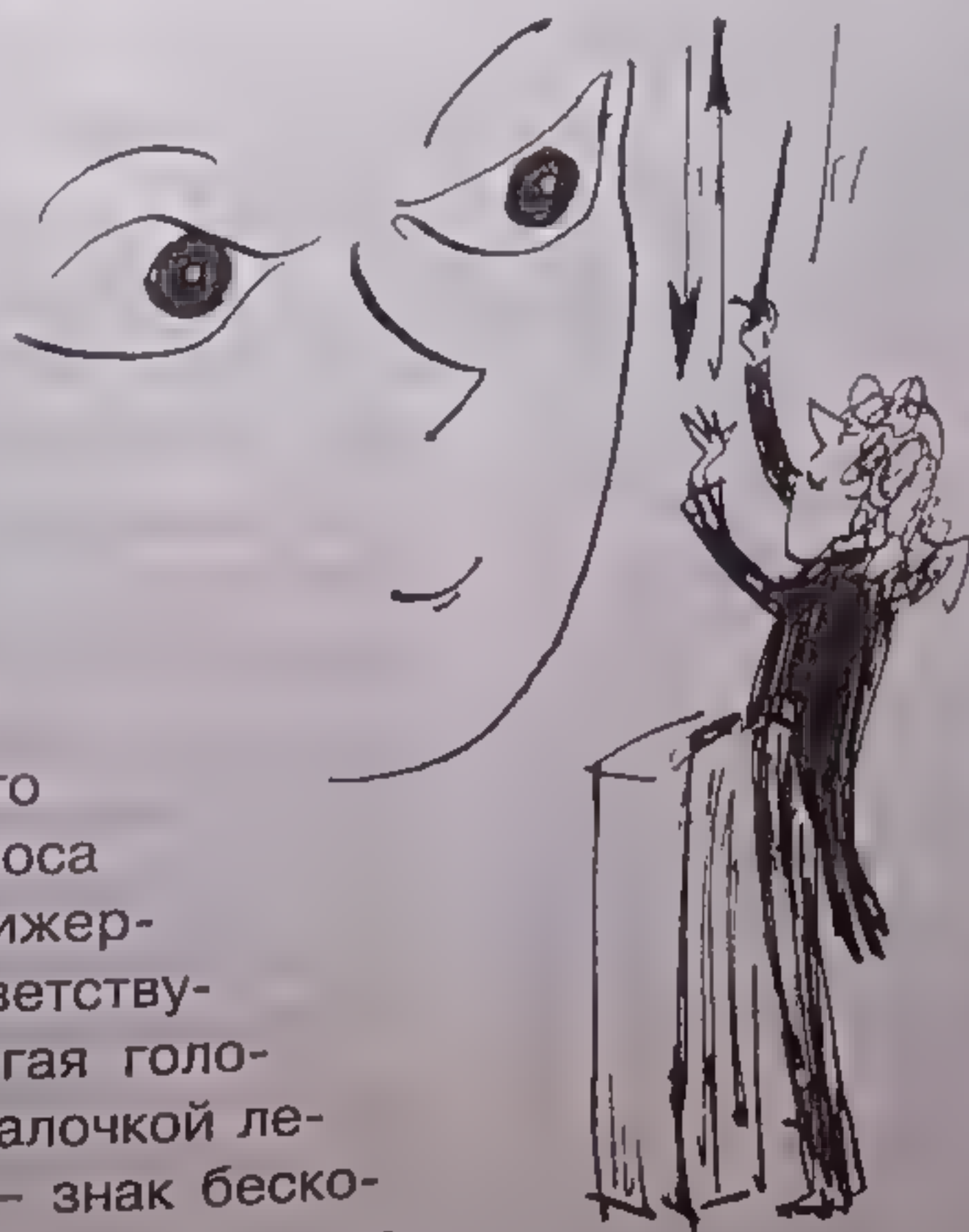
4. Расслабьте плечи. Руки, не напрягая, положите на подлокотники кресла. Представьте себе, что к кончику вашего носа прикреплена дирижерская палочка. Соответствующим образом двигая головой, рисуйте этой палочкой лежащую восьмерку — знак бесконечности. Рисуйте разные восьмерки — маленькие, большие, вытяну-

тые или, наоборот, с правильными окружностями. Чертите восьмерки в проеме окна, на двери, на предметах, удаленных от вас на разное расстояние, а также просто в воздухе. Выполняя упражнения, моргайте — чаще, чем обычно. Обратите внимание на то, как легко при этом покачивается ваш затылок.

Через какое-то время закройте глаза и представьте, что дирижерская палочка у вас на носу превратилась в кисточку. Теперь начинайте "разрисовывать" все окружающее вас пространство лежащими восьмерками своих любимых цветов. Это упражнение способствует рас-

слаблению мышц затылка, улучшению кровообращения в зрительных центрах головного мозга, активизации работы обоих полушарий.

Этот простой комплекс упражнений улучшит зрение и укрепит мышцы глаз. Кроме того, он поможет снять напряжение после трудового дня, расслабиться.





## ЦЕЛЕБНЫЕ ОТХОДЫ

*Однажды мужику, герою русской сказки, пришлось делить с медведем урожай репы. Хитрый мужик так повел дело, что медведь получил только вершки. Рассердился медведь и выбросил их. Мы часто поступаем так же, как этот глупый медведь, — отправляем в отходы ботву огородных растений, и не только ее, но и кожуру овощей и фруктов. А ведь они не менее полезны, чем сами плоды*

Листья моркови, свеклы, редиса, редьки, репы, брюквы по многим компонентам химического состава превосходят сами корнеплоды. В ботве свеклы, например, гораздо больше, чем в самой свекле, растительных белков, каротина, витамина С (до 59 мг%), фолиевой кислоты.

Мои соседи по даче устраивают целую мусорную кучу из целебнейших вершков овощей. Я же с пользой для здоровья использую ботву в различных салатах, готовлю из нее ботвиньи, считавшиеся когда-то на Руси деликатесным ресторанным блюдом, окрошки, щи, борщи... А на зиму, когда особенно недостает витаминов, заготавливаю листья впрок: сушу, солю, квашу, консервирую, замораживаю. Вкусны и полезны, к примеру, квашеные листья репы. Из них можно варить первые блюда, как это делают в Финляндии.

Необходимо только запомнить одно правило — перед любой заготовкой "живое лекарство" надо как следует вымыть и высушить. Утол-

щенные и мясистые части, например верхние листья капусты, лучше порезать, чтобы они не загнивали и не плесневели.

Процесс заготовки сырья сам по себе тоже очень полезен, поскольку в помещении, где оно обрабатывается, создается экологически благоприятный, оздоровительный микроклимат, повышается влажность воздуха. Кроме того, живая биомасса выделяет фитонциды, обладающие бактерицидными свойствами. Вспомните, как легко дышится на закрытых колхозных рынках осенью, когда прилавки ломаются от обилия овощей и фруктов.

А что делать с увядшими, пожелтевшими, засохшими листьями, с кожурой корнеплодов и фруктов? Все это тоже можно употребить с пользой для здоровья, приготовив целебные отвары. Такими отварами полезно полоскать рот для укрепления десен, мыть голову для улучшения роста волос, умываться при проблемной коже, использовать в



лечебных ваннах. Они предупреждают образование мозолей и трещин на ногах, лечат грибковые заболевания.

Отвар для ополаскивания головы я делаю так. Надо взять заготовленные отходы (если их недостаточно, можно добавить лекарственные травы, срок годности которых истекает) и заполнить ими на 4/5 пятилитровую эмалированную кастрюлю. Залить водой, чтобы она только покрыла сырье, для получения концентрированного отвара. Поставить кастрюлю на огонь, довести воду до сильного кипения и выключить. Настоять в течение суток. Затем процедить и поставить в холодильник. Перед мытьем головы отвар подогревают.

Если у меня простуда или насморк, я делаю ингаляции с целебными отходами. Для этого заполняю сырьем ту же кастрюлю на три четверти, заливаю водой, ставлю на огонь и довожу до кипения. Затем снимаю кастрюлю, накрываюсь полотенцем и дышу целебным паром. Чтобы повысить лечебный эффект, в разогретый отвар добавляю на кончике ножа вьетнамскую мазь "звездочка". Две-три такие процедуры — и простуда отступает. Последние 25 лет для лечения подобных заболеваний я пользуюсь только этим природным лекарством.

Похожую процедуру я делал много лет назад, когда страдал ге-

морроем. Соорудил подходящую емкость с небольшой отдачей тепла в окружающую среду, заливал ее горячим отваром всевозможных овощных отходов, садился на импровизированное сидение, укрывшись одеялом. Правда, в процессе лечения надо соблюдать одно правило: после каждого посещения туалета нужно обмывать анус холодной



водой и тщательно вытирать полотенцем.

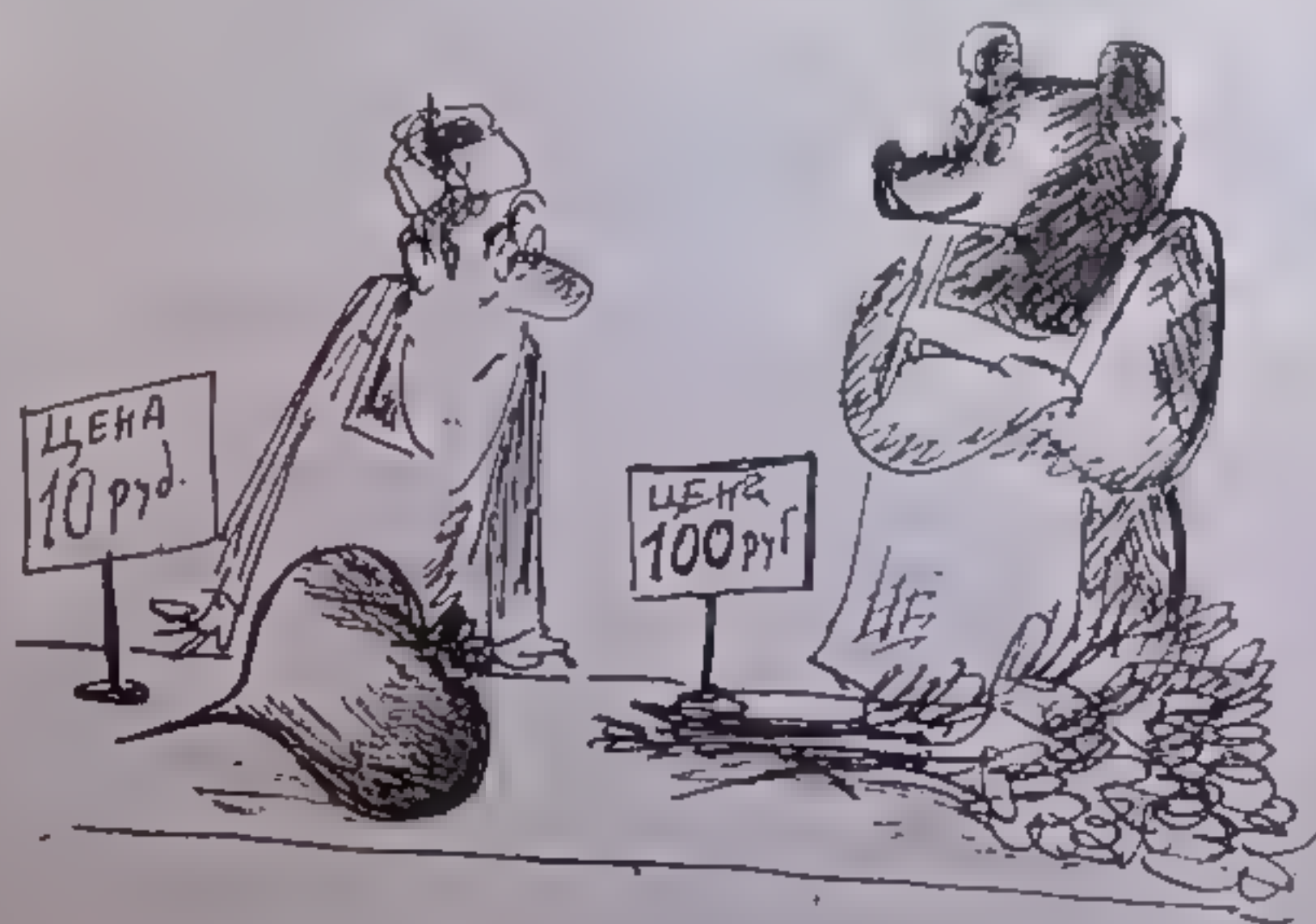
Недавно в одной из газет я прочитал, что одна знаменитая супермодель два раза в месяц делает омолаживающую кожу процедуру, используя сваренные вместе с кожурой овощи. Из них готовится пюре, которым она обмазывает все тело, после чего заворачивается в полотенце на несколько часов. Она уверяет, что после такой процедуры кожа становится упругой, эластич-



ной и нежной, как у младенца, исчезают все ее дефекты: пятнышки, прыщики, сыпь и т.д.

Из сваренных отходов овощей и фруктов можно делать косметические маски, аппликации на больные участки тела, использовать их вместо лечебных грязей. Мне, например, для снятия усталости и тяжести в ногах хорошо помогает отвар из картофельной кожуры. Вечером перед сном отвариваю картофельные очистки в небольшом количестве воды. Пока они еще теплые, обкладываю ими ноги до колен, заворачиваю полотняной тканью, слегка забинтовываю и ложусь спать. Утром в ногах такая легкость, что хочется летать!

Целебна и кожура цитрусовых, которую также обычно выбрасывают на помойку. Содержащийся в ней гликозид *геспередин*, по химическому составу близкий к рутину, укрепляет стенки кровеносных сосудов, поэтому ее особенно можно рекомендовать пожилым. Кожуру



цитрусовых используют в лечебных отварах, витаминных чаях, добавляют к любым блюдам в виде сухого порошка. Мелко нарезанной кожурой ароматизируют домашнюю

выпечку, мороженое, фруктовые салаты.

Особенно хочу обратить внимание на кожуру мандаринов, которую выбрасывают всегда. И зря. Она содержит сахара, органические кислоты, главным образом лимонную, эфирные масла. Кроме того, в ней есть витамины С, Р и провитамин А, особенно необходимые нам зимой и весной, а именно в это время прилавки завалены мандаринами.

Фармацевтическая промышленность использует кожуру мандаринов в сочетании с некоторыми лекарственными растениями для получения горьких настоек, повышающих аппетит и улучшающих пищеварение, смягчающих кашель и способствующих лучшему отхождению мокроты при трахеитах и бронхитах. А при изготовлении сиропов, улучшающих вкус лекарств, померанцевую корку иногда заменяют мандариновой.

Апельсины желательно съедать целиком, вместе с кожурой, особенно в сезон простуд. Так же следует поступать и с лимоном, в кожуре которого витамина С гораздо больше, чем в мякоти. При этом совсем не обязательно съедать кожуру всего плода — достаточно одной десятой его части в день.

Все, что дает нам природа, можно использовать для собственной пользы. То, что мы привычно считаем ненужным и выбрасываем, на самом деле является ценным сырьем, помогающим поддерживать себя в хорошей форме. Так что, может быть, и не так уж был хитер сказочный мужичок.



# Вездесущий грибок

Ходить босиком полезно — это один из лучших способов закаливания. Не менее полезно плавать в бассейне и париться в бане — к закаливанию присоединяется тренировка разных систем организма. Но вот беда: при ходьбе босиком по влажному полу в бассейне или бане есть опасность заразиться грибковой инфекцией — микозом (или эпидермофитией)

Микроскопический грибок чаще всего внедряется в кожу межпальцевых складок на ногах. Первые симптомы — шелушение и отслоение кожи — не слишком беспокоят человека и потому иногда остаются незамеченными. Затем в этих местах появляются маленькие пузырьки, наполненные жидкостью. Когда пузырьки вскрываются, на их месте обнажаются участки воспаленной кожи и трещины, которые болят и зудят. Болезнь может затихать и обостряться, но если ее не лечить, со временем инфекция может распространиться и на ногти. Явный признак этого — изменение их внешнего вида. Ногти меняют цвет, становятся тусклыми, бугристыми, покрываются серо-желтыми чешуйками. Затем ногтевые пластинки утолщаются, разрыхляются и крошатся. Грибковая инфекция может поразить не только стопы, но и кисти.

Грибок обладает способностью сохранять свою жизнеспособность вне организма человека, поэтому заразиться можно не только непосредственно от больного, но и через предметы обихода, например

педикюрные и маникюрные принадлежности, обувь, носки, полотенце. Чаще всего грибок подхватывают в тех местах, где занимаются спортом или укрепляют здоровье, — в спортзале, бассейне, бане (в Америке микоз даже называют «стопой спортсмена»). Зараженные чешуйки, попавшие на пол, легко прилипают к влажной коже, поэтому и поражаются в первую очередь именно стопы. К тому же грибок прекрасно себя чувствует в теплых и влажных местах.

Если признаки грибковой инфекции обнаружены вовремя, можно избавиться от них и в домашних условиях. Для этого необходимо срезать инфицированные участки ногтевой пластины и обработать кожу вокруг ногтя и все пораженные места противогрибковым (фунгицидным) составом. В последнее время появилось много антигрибковых мазей и растворов, есть в продаже и специальный лечебный лак для ногтей.

Самые доступные из мазей — дегтярная и серная. В незапущенных случаях помогает даже простая



настойка йода или фукорцин (жидкость Кастеллани). Но если поражение глубокое, придется использовать такие противогрибковые мази, как "Ламизил", "Эконазол", "Клотримазол" или "Низорал". Причем лечение предстоит длительное.

А те, кто хочет защитить себя от возможного заражения, могут воспользоваться такими советами:

- Перед тем как отправиться на пляж, в бассейн или в баню, покрой-

те ногти на ногах и руках обычным бесцветным лаком — он защитит их от проникновения инфекции.

- В тех же целях можно смазать межпальцевые складки и лунки ногтей на ногах луковым соком (натрите луковицу и отожмите через марлю).

- Тщательно вытирайте ступни после плавания или мытья, особенно область между пальцами.

- После посещения бассейна или бани протрите кожу на стопах бор-

ным спиртом или раствором столового уксуса (1 ст. ложка на стакан воды).

- Старайтесь не носить слишком тесную обувь и резиновые сапоги — в них ноги "не дышат". Резина и синтетика создают вокруг стопы микроклимат, идеально подходящий для размножения грибковой инфекции.

- Оказывайте предпочтение хлопчатобумажным носкам и меняйте их ежедневно, а при потливости ног — несколько раз в день. Ноги всегда должны оставаться сухими.

- Отложите посещение бани или бассейна, если заметили, что на подошвах появились трещины.

- Насколько позволяют обстоятельства, старайтесь носить открытую, про-

## ♦ КРОМЕ ТОГО ♦ КРОМЕ ТОГО ♦

### Советует дерматолог

1. Раз в неделю делать теплую (38-40 градусов) мыльно-содовую ванночку для ног (1 ст. ложка пищевой соды и 20 г хозяйственного мыла на 1 л воды). После нее необходимо тщательно удалить маникюрными кусачками и пилочкой пораженные части ногтей. Эту операцию надо проводить в течении 2-3 месяцев, не давая отрастать ногтям.

2. Все ногтевые пластинки и пораженные участки кожи дважды в день смазывать одним из фунгицидных растворов: жидкостью Кастеллани, 9%-ным столовым уксусом или 2%-ной настойкой йода, чередуя эти средства каждые две недели.

Кроме перечисленных средств можно применять жидкость Бережного №1-4, нитрофунгин, мази "Микосептин", "Микозолон", "Клотримазол" и др.

3. Обработать обувь изнутри раствором формалина или 5%-ным раствором хлорамина и на 24 часа поместить в герметичный пластиковый пакет, после чего просушить и проветрить. Носки стирать каждый день, один раз в неделю желательно их прокипятить или прогладить горячим утюгом.

Если поражена только кожа, бывает достаточно 2-4 недель лечения. Если же грибок распространился и на ногти, лечение более длительное — 4-6 месяцев.

КРОМЕ ТОГО ♦ КРОМЕ ТОГО ♦ КРОМЕ ТОГО ♦ КРОМЕ ТОГО ♦



ветриваемую обувь, например сандалии или шлепанцы на босу ногу.

• Почаще меняйте домашние тапочки.

• Не пользуйтесь чужими ножницами для стрижки ногтей, полотенцем, тапочками.

• Тщательно мойте ванну после каждой гигиенической процедуры.

Правила просты, и если их соблюдать, грибковая инфекция наверняка минует вас. Правда, следует учитывать еще одно соображение. Любой инфекции более подвержены люди с пониженным иммунитетом. Поэтому, если у вас появились грибковые заболевания, это может быть сигналом о необходимости укрепления защитных сил.

Считается, что грибковые заболевания возникают из-за пренебрежения гигиеной. Однако, по мнению современных врачей, причина может быть прямо противоположной: частое применение мыла ослабляет естественную защиту кожи и способствует проникновению грибковой инфекции. В кожу, лишенную нормальной микрофлоры, болезнетворные микроорганизмы, в том числе грибки, проникают легче. Кроме того, многие дерматологи счита-

ют основной причиной микозов неподходящую обувь, навязанную современным людям цивилизацией. В пример обычно приводят служащих всех рангов, которым целый день приходится проводить в обуви, подходящей для офиса, но не для ног. Ноги в ней устают, потеют, стираются, "не дышат". Это дает основание отнести микозы к "болезням цивилизации" и объясняет, почему они процветают в цивилизованных странах. Правда, возглавляет список стран, в которых наиболее распространена грибковая инфекция, наша не слишком благополучная Россия. На втором месте — Чехия, за ней следуют Венгрия, Польша и Люксембург. Самой здоровой в этом отношении признана Испания.



## ◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

### Советует народная медицина

• Налить в тазик 3 л воды и растворить в них 3 ст. ложки соли. Добавить в раствор несколько крупинок марганцовки. В этом растворе 5-10 минут держать стопы, пораженные грибом. После такой ванночки насухо вытереть ноги, тщательно осушая кожу между пальцами. Улучшение наступает после нескольких процедур.

• Смочить ватный тампон йодином (он продается в аптеке), приложить к пораженному ногтю и закрепить пластырем. Не снимать в течение нескольких дней. После этого смочить тампон подсолнечным маслом и так же надежно закрепить на ногте. Через 3-4 дня ноготь можно легко и безболезненно снять, потянув за край. На его месте вырастает новый, здоровый ноготь.



# Как я очищаю организм

Марии Константиновне Крымовой 92 года. Пятьдесят лет она проработала учительницей в школе — преподавала ботанику. Сейчас — на пенсии, практически ничем не болеет, держит стабильный вес, читает без очков. Редко кому в таком возрасте удастся сохранить жизнерадостность, оптимизм, желание заниматься своим здоровьем, да еще помогать другим. Мария Константиновна рассказывает о методе очищения кишечника, помогающем ей поддерживать хорошее самочувствие

Чтобы промыть кишечник, я выполняю очистительные процедуры по типу йоговских. Пью кипяченую соленую воду (на литр воды — 1 ст. ложка соли). В зависимости от веса воды потребуется литр, полтора или больше. Я, например, при весе в 80 кг выпиваю три литра. Пить надо постепенно, по одному стакану. После каждого стакана необходимо выполнить четыре упражнения, желательно в быстром темпе. Вот эти упражнения.

1. Стоя, ноги на расстоянии 30-35 см, ступни параллельны. Поднять руки, переплести пальцы, вывернуть ладонями вверх. Выполнять наклоны вправо и влево — по четыре раза в каждую сторону.

Это упражнение открывает привратник желудка, и вода поступает в двенадцатиперстную кишку.

2. Стоя, ноги на расстоянии 30-35 см, ступни параллельны. Вытянуть правую руку в сторону на уровне плеча, левую согнуть в локте и положить на правую ключицу. Де-

лать рывки левой рукой назад, смотря на кончики пальцев. Выполнить четыре раза, быстро поменять руки и то же самое повторить в правую сторону.

При этом упражнении вода поступает из двенадцатиперстной кишки в тонкий кишечник.

3. Лечь на живот, руки по возможности выпрямить, упереться носками в пол, бедра от пола не отрывать. Повернуть туловище вправо и посмотреть на левую пятку. Сделать четыре поворота, затем то же самое — в левую сторону.

При этом упражнении вода продвигается по тонкому кишечнику в толстый.

4. Стоя, ноги чуть шире плеч, носки повернуть немного внутрь. Присесть, одновременно поворачиваясь влево, правой рукой коснуться пола рядом с левой ступней. При этом левое бедро надавливает на живот (колени слегка приподнять). Не вставая, повернуться вправо. Те-



первое правое бедро будет надавливать на живот. Сделать по четыре раза в каждую сторону.

При этом упражнении вода продвигается по толстому кишечнику.

После трех-четырех выпитых стаканов появляется первый позыв в туалет. Это нормально. Такие позывы будут возникать периодически. (Желательно только не пользоваться туалетной бумагой, лучше подмываться теплой водой.) Опоорожнив кишечник, надо продолжать пить воду и делать упражнения до тех пор, пока не выйдет вся "чернота", которая обычно появляется после шестого стакана, когда начинают очищаться желчные пути, и выходящая из вас вода не станет чистой.

Хочу обратить внимание, что такое очищение противопоказано при любых острых заболеваниях желуд-

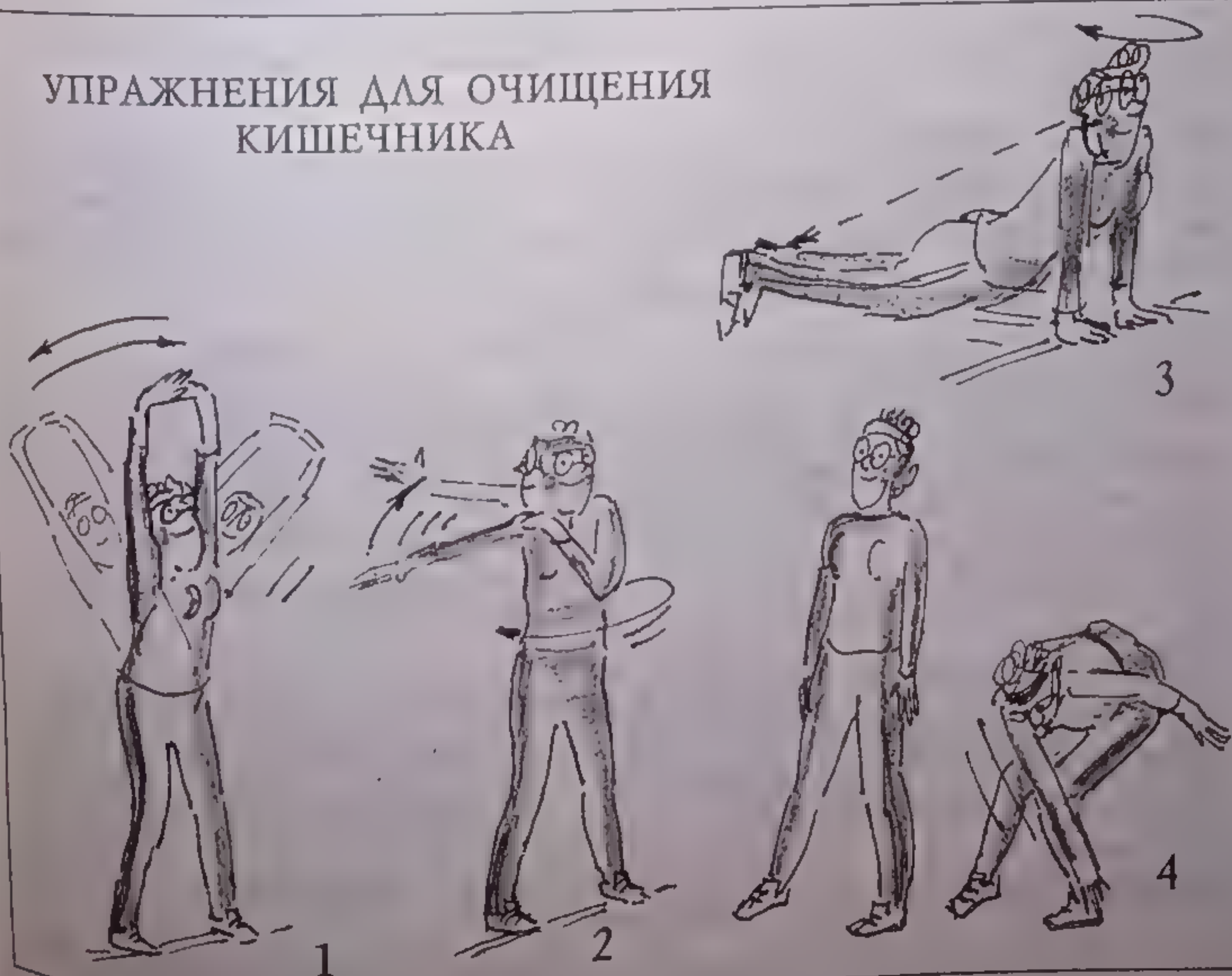
ка, колите, гастрите, язве желудка или двенадцатиперстной кишки, раке кишечника, камнях в желчном пузыре или почках, при туберкулезе.

На всю процедуру у меня уходит приблизительно два часа. Начинаю очищение, как правило, вечером, часов в пять. Утром в этот день съедаю легкий завтрак, но не обедаю.

Закончив, сразу выпиваю стакан апельсинового сока и больше уже ничего не ем. На следующий день — легкий завтрак (2 ст. ложки риса, замоченного накануне, с 50 г топленого масла) и легкий овощной обед. А уже на третий день можно питаться как всегда.

Очищение соленой водой я провожу один раз в полгода. Это помогает мне поддерживать здоровье и вселяет уверенность в том, что и 90 лет — не возраст.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КИШЕЧНИКА





# Поможем друг другу

✍ "Моему сыну 15 лет. После перелома ноги у него началось воспаление кости. Поставили диагноз "остеомиелит". Ни лекарственная терапия, ни операция не дали кардинального улучшения. Если кто-нибудь знает какие-нибудь нетрадиционные методы лечения, будем благодарны за любой совет".

141400 г.Химки Московской обл.,  
проспект Мира, 10-8  
Казарова Н.Н.

✍ "Мне 44 года. Пятнадцать лет я болею системной красной волчанкой (с поражением сердца, почек, суставов). В течение 12 лет ежедневно принимаю преднизолон, но заболевание прогрессирует. Может, кто-то справился с этим заболеванием и поможет мне советом".

191123 С.-Петербург,  
до востребования  
Стругова Галина Федоровна

✍ "Моей сестре 48 лет. Не так давно она обнаружила, что у нее стали редеть волосы и образовываться плечи, причем довольно заметные. Для нее это большая трагедия. Пожалуйста, помогите, если кто-нибудь справился с аналогичной проблемой".

Семенова Н.В., г.Москва

✍ "У моей 4-летней дочери на лице появилось белое пятно. Врач поставил диагноз "витилиго". Если кому-то удалось избавиться от этого заболевания, пожалуйста, напишите мне. Буду благодарна".

660092 г.Красноярск-92, а/я 7772  
Наталья

✍ "Мне 65 лет, шесть лет назад у меня обнаружили кисту правой почки. Каждое межсезонье повышается артериальное давление, увеличивается сахар в крови, отекают ноги, появляются страхи, депрессии, сопровождающиеся озлобленностью, даже по отношению к близким людям. Конкретных рекомендаций уролог не дает. Как избавиться от кисты народными средствами? Помогите, если кто-нибудь знает".

620062 г.Екатеринбург, ул.Ленина 97-91  
Вязовская Г.А.



# СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

## Гимнастика от головокружения

Хочу поделиться своим опытом с Г.Н.Заливайко (№8, 2002 г.), которая по утрам испытывает головокружения.

1. Не вставая с постели, растереть ладони, чтобы они согрелись. Мягкую расслабленную левую кисть положить на солнечное сплетение, а правую — на основание черепа. Держать 10 минут, после чего медленно подняться.

2. Сидя на стуле, медленно обводить голову ладонями от лица к затылку и обратно, не касаясь ими головы. Делать это надо не меньше минуты. Закончить у затылка. Затем провести ладонями по шее и опустить руки.

3. Поглаживать голову, начиная со лба, через макушку и затылок, к шее. Закончить массажем плечевых суставов.

4. Соединить подушечки безымянного и большого пальца на каждой руке. Остальные пальцы выпрямить. Держать как можно дольше.

Это упражнение выполняется, если головокружение вызвано нарушением мозгового кровообращения и при склерозе сосудов головного мозга.

5. Подушечку указательного (или среднего) пальца соединить с основанием большого пальца на каждой руке. Большие пальцы слегка согнуть, остальные — выпрямить. Держать как можно дольше.

Это упражнение выполняется, если к головокружению добавляется дрожание рук, шеи и головы.

Упражнения 4 и 5 можно выполнять при всяком удобном случае: сидя у телевизора, стоя в очереди, в транспорте.

Чтобы улучшение стало заметным, все упражнения надо выполнять несколько раз в день по 30 минут хотя бы в течение недели.

*Ф.Х.Мусина, специалист  
по адаптивной физической культуре,  
Республика Башкортостан*

## Если потеют ноги

Хочу ответить А.С.Гусеву, которого волнует проблема потливости ног (№8, 2002 г.). Предлагаю несколько рецептов. Общая рекомендация — обязательно ежедневно мыть ноги холодной водой.

1. Тщательно вымыть ноги мылом. Затем на 10 минут опустить ступни в тазик с крепким раствором марганцовки.

2. Делать ванночки для ног из отвара коры дуба, который готовится следующим образом. Заварить 50-100 г коры литром кипятка, нагревать на небольшом огне 20 минут, остудить, процедить.

3. Насыпать в носки щепотку сахарного песка или картофельного крахмала.

4. При сильной потливости на ночь присыпать ноги истолченной в мелкий порошок дубовой корой и надеть носки. Утром смыть прохладной водой.

5. Наиболее сильное средство — насыпать в носки порошок квасцов и ходить так продолжительное время.

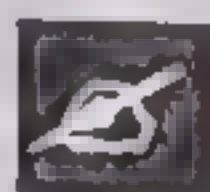
6. При опрелости ног больные места можно натирать свежими листьями подорожника.

*Елена Дрюцкая, г. Кемерово*





## Рубрику ведет терапевт Евгения Шамаева



*“Расскажите, пожалуйста, о нехирургических методах лечения варикозного расширения вен и методах профилактики этого заболевания. Еще хотелось бы узнать, как подбирать лечебные и профилактические гольфы и как их носить?”*

В.В. Матвеев, г. Орел

По венам кровь возвращается к сердцу. Движению крови вверх, против действия силы тяжести, помогают клапаны, расположенные в венах. При варикозном расширении просвет вены увеличивается, в результате чего венозные клапаны не смыкаются и кровь застаивается в ногах. Из-за этого ноги отекают.

Варикозное расширение вен лечат врачи-флебологи. Метод выбирают в зависимости от стадии болезни. Цель консервативного (неоперативного) лечения — улучшение венозного кровообращения в нижних конечностях.

Уменьшение влияния силы тяжести. При варикозном расширении вен не надо забывать о правиле, уменьшающем застой крови в ногах: лучше лежать, чем сидеть, и сидеть, чем стоять. Используйте любую возможность приподнять ноги: когда сидите, ставьте ноги на табуреточку, на ночь под ноги подкладывайте валик.

Гимнастика для ног. Полезны любые упражнения, которые выполняют лежа на спине с поднятыми ногами, например “велосипед”.

Массаж. Выполняют от кончиков пальцев ног к паховым сгибам. Руки при массаже должны двигаться ритмично, вначале



медленно, потом быстрее. Постепенно размах движений увеличивается. Биндаж. Клапаны в венах можно сомкнуть, забинтовав ногу лечебным эластичным бинтом или используя компрессионный трикотаж. Забинтовывать ногу (или надевать компрессионный чулок, гольф) надо утром, после того как встать с кровати. Чтобы избежать притока крови к ногам, бинтовать начинают с кончиков пальцев, слегка растягивая бинт. Каждый последующий слой бинта должен наполовину закрывать предыдущий.

При лечении варикозной болезни, хронической венозной недостаточности и проведении компрессионной склеротерапии используют бинты средней растяжимости (удлинение от 70% до 140%). Бинты короткой растяжки (удлинение меньше 70%) применяют для лечения осложненных форм хронической венозной недостаточности, тромбозов глубоких вен, посттромбофлебитического синдрома и лимфатической недостаточности.

Лечебные колготы и гольфы выпускаются разного класса компрессии. Легкая компрессия применяется при склонности к отекам, для профилактики варикозного расширения вен во время беременности и в начальной форме варикозной болезни. Компрессия среднего класса необходима при варикозной болезни, в качестве компрессионной терапии при флебосклерозировании или после флебэктомии. Эти колготы или гольфы уравнивают давление в варикозных венах и ликвидируют венозную недостаточность. Сильная компрессия используется при варикозной болезни с трофическими расстройствами.

Компрессионный трикотаж противопоказан при дерматитах, мокнущей экземе, остром рожистом воспалении, инфицированных трофических язвах, тяжелых формах сердечно-легочной недостаточности и хронической артериальной недостаточности с давлением в берцовых артериях ниже 80 мм рт. столба.

Лечебный трикотаж никогда не бывает тонким и прозрачным, так как создание высокого давления требует большого количества эластичных волокон. Он не дешев, поскольку технология вязки специального трикотажного полотна гораздо сложнее, чем обычного. Помимо всего прочего при вязке необходимо моделировать профиль ноги для того, чтобы давление распределялось правильно. Эластичные бинты, гольфы и колготы для получения лечебного эффекта надо носить постоянно. Например, ежедневное ношение эластичных бинтов в течение месяца дает такой же результат, как месячный прием троксевазина.

Медикаментозное лечение улучшает текучесть крови, тонизирует мышечную стенку вены, уменьшает ее проницаемость.

Сейчас в аптеках появилось много противоварикозных средств, относящихся к пищевым добавкам. Пищевые добавки чаще всего представляют комплекс витаминов и веществ растительного происхождения. От лекарств они отличаются низкими дозами активных веществ. Поэтому, чтобы получить эффект, принимать их следует долгое время.

Несмотря на кажущуюся простоту подбора венотонизирующего средства, только врач может определить весь комплекс лечебных мероприятий и целесообразность применения того или иного лекарственного средства.



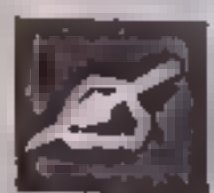
Для лечения варикозного расширения вен применяется метод склерозирующей терапии — введение в расширенные поверхностные вены определенного препарата, который вызывает их слипание. Он прост, мало-травматичен и дает хорошие косметические результаты. С помощью этого метода "закрываются" те вены, которые уже расширены, но, к сожалению, не ликвидируются механизмы, вызвавшие заболевание, поэтому он малоэффективен в запущенных случаях. Хирургическая коррекция нарушений венозного кровотока (флебэктомия) возможна на любых уровнях и на всех стадиях болезни.



*"У моей семнадцатилетней дочери правая грудь больше левой. Что можно предпринять, чтобы избавиться от этого недостатка?"*

В.К.В., г. Иваново

Прежде всего проконсультируйтесь с гинекологом-эндокринологом. Обычно в таких случаях помогает прием в малых дозах женских гормонов в таблетках (большие дозы могут привести к мастопатии). Гели нужного эффекта не дают. Если через 6 месяцев результата не будет, можно прибегнуть к пластической хирургии. Но советую строго оценить, следует ли идти на это. Различие в размерах груди есть практически у каждой женщины. К тому же, как правило, к восемнадцати годам выраженная асимметрия грудных желез исчезает без лечения.



*"У моего младшего сына варикозное расширение вен семенного канатика. Что это за болезнь? Можно ли обойтись без операции?"*

Г.А.П., Пермская обл.

Варикоцеле (расширение вен семенного канатика) — частое заболевание у молодых мужчин. Оно может быть вызвано неправильным строением стенки вены, недостаточностью или отсутствием в ней клапанов или застоем в почечной вене. Причиной сужения вены почки может быть ее нетипичное расположение, дефекты в строении, посттравматический рубец в зоне почки или другое серьезное заболевание, которое выявляется только при обследовании. Венозный застой в почке подтверждается наличием белка и эритроцитов в моче.

Проявляется варикоцеле увеличением соответствующей половины мошонки. В начальной стадии это заболевание не требует лечения. Достаточно устранить причину застойных явлений в малом тазу (хронические запоры, тяжелые физические нагрузки и др.), и все встает на свое место.

Хирургическое вмешательство необходимо при нарушении качества спермы (анализ — спермограмма), болях, выраженном косметическом дефекте, прекращении роста пораженного яичка при половом созревании. Операция предполагает удаление расширенных вен. Неизмененные вены при этом оставляют, чтобы сохранить нормальный венозный отток. В некоторых случаях для улучшения оттока крови поднимают яичко. Используется и методика закупорки вены изнутри (склерозирующая терапия).



## Подтяжка без скальпеля

Многие женщины воспринимают старение кожи как трагедию. Душа еще молодая, чувства и эмоции не угасли, а лицо покрывается предательской сеточкой морщин. Разве это справедливо?

Для тех, кто хочет выглядеть привлекательно, придуманы разнообразные технологии омоложения. Сегодня они стали основой очень прибыльной и постоянно развивающейся индустрии. Чего только не предлагают салоны красоты и косметические клиники — хирургические и лазерные пластические операции, подкожные инъекции особых препаратов, вшивание золотых нитей, лифтинги, маски, кислородотерапию...

Безусловно, эти процедуры в большинстве случаев дают хорошие результаты и пользуются в последнее время популярностью, особенно у наших кинозвезд и эстрадных исполнителей. Однако для поддержания длительного эффекта процедуры приходится через какое-то

время повторять. Например, инъекции, расправляющие кожу в области самых глубоких морщин — носогубных и на переносице, требуется делать каждые полгода. А если учесть, что один курс таких процедур стоит больше тысячи долларов, то становится понятным, что доступны они далеко не всем.

Размышляя над этим, я подумала, что в самой идее омоложения исключительно через внешнее воздействие заложено некое коммер-



Фото Виктора Ахломова



ческое лукавство. Это все равно, что вместо систематических физических нагрузок, лучше всего тренирующих мышцы тела, вам предлагают пользоваться одними растирками. Или когда для устранения какого-то недуга, от которого можно избавиться, изменив образ жизни, навязывая рекламу навязывает дорогой препарат или пищевую добавку. На самом деле, никакие чудодейственные средства не помогут, если их не сочетать с постоянной и кропотливой работой над собой.

Швейцарский косметолог Бенита Кантиени пишет, что надежно противостоять морщинам можно лишь с помощью тренировки лицевых мышц. Исследовав сложнейшую анатомию мимических мышц и их взаимосвязь с эмоциями, она разработала особую гимнастику — **фейсформинг**, которая при условии регулярных занятий подтягивает кожу лица уже через месяц.

Опущенные углы рта, отвислые щеки, второй подбородок, считает Бенита, это результат неправильной посадки головы и ослабления тонуса мышц, о которых большинство из нас не знает и использовать которые не умеет.

### **“Корона” на голове**

Прежде всего надо научиться ощущать на голове две области — “венечную звезду” и “затылочную звезду” (рис. 1).

“Затылочной звездой” Бенита Кантиени называет группу мышц над самым верхним позвонком, лучами расходящихся по черепу и шее. Эти мышцы отве-

чают за движения головы вперед и назад, повороты влево и вправо. Часто напряжение этих мышц служит едва ли не основной причиной головных болей по типу мигрени. В затылочной области очень много тонких нервов, связывающих лицо и руки с соответствующими отделами головного мозга.

“Венечная звезда” — это область на самом верху головы, иначе — область макушки.

Сядьте в позу “портного” на пол или на подушку. Локтями можно опираться на колени, ступнями — в пол. Если можете, скрестите ноги, как при медитации. Но главное — сидите точно на копчике, чтобы он мог без напряжения “перетекать” в сиденье. При этом спина сама будет как бы вытягиваться. Подбородок расслабьте, рот слегка приоткройте, дыхание свободное.

Растягивайте вверх позвоночник, словно резинку, от копчика через крестец, позвонки грудного отдела и шею. Мысленно продлите линию позвоночника вверх и представьте, что вы прикреплены к небу за макушку, словно марионетка.

Свободно отведите плечи назад и опустите их. Активно расслабьтесь, но не оседайте вниз. Восстанавливающее расслабление подразумевает расслабленную, но прямую спину.

Когда вы научитесь держать затылок расслабленным и свободным, у вас появится ощущение, что голова “парит”, как мяч на струе фонтана. Усиливайте

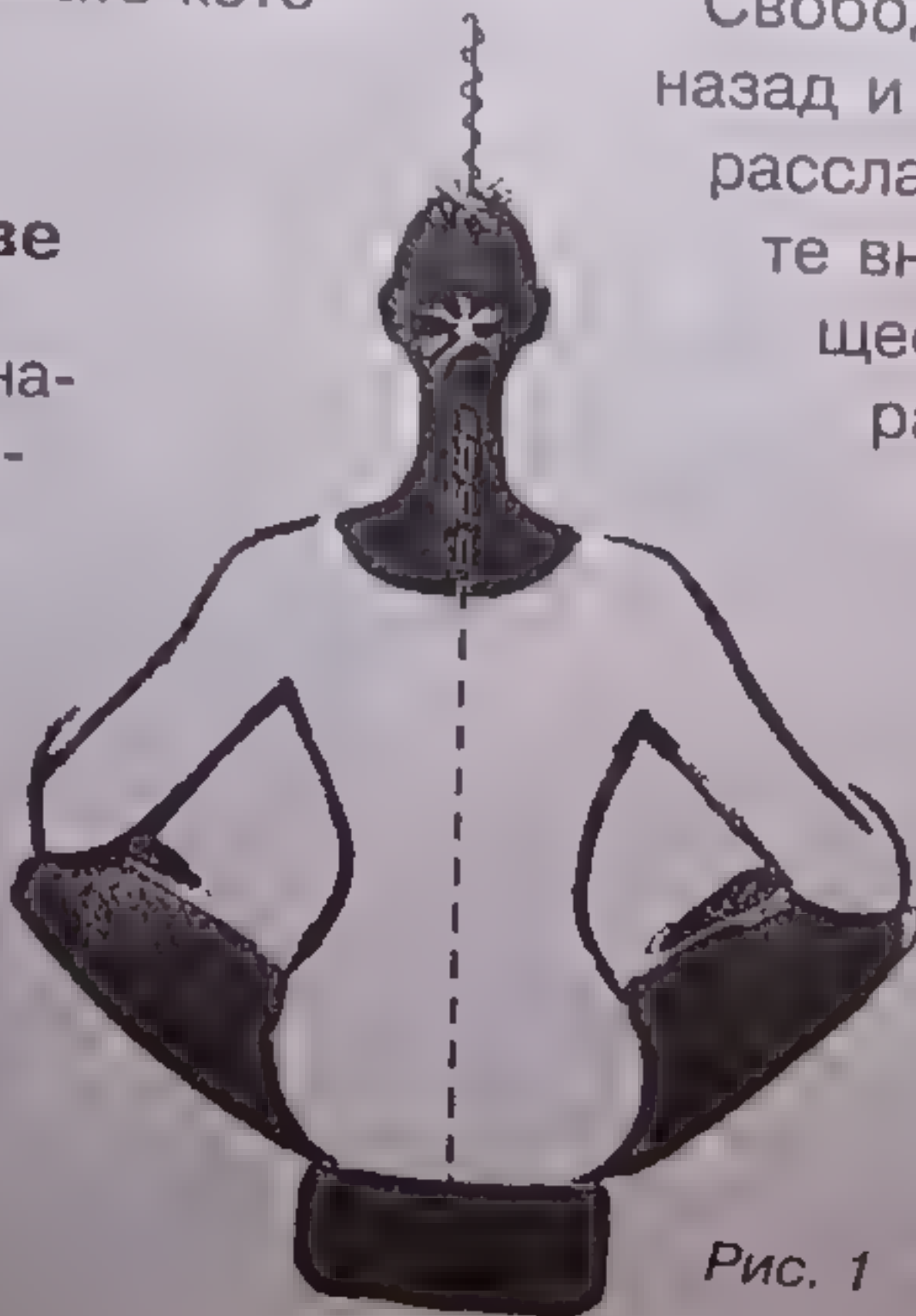


Рис. 1



...ощущение раз от раза, пока не почувствуете на голове две области — "венечную звезду" и "затылочную звезду". Это может быть чувство тепла или прохлады, напряжения, зуда или покалывания. Некоторые, по словам Бениты, ощущают в области "венечной звезды" как бы маленькую корону или крохотный нимб.

Представьте себе, что от высших точек обеих ушных раковин у вас, как у марионетки, идут нити к макушке и соединяются с золотой нитью, на которой "подвешена" голова. Теперь вообразите цепь крохотных восьмерок, которая, как гирлянда, поднимается в небо. Пусть ваша голова следует за ней.

Вдохните, выдохните и постарайтесь ощутить следующее:

- ваш позвоночник растягивается, становится свободным и подвижным;
- голова "парит" на шейных позвонках;
- затылок становится легким и длинным;
- грудная клетка поднимается, а плечи расслабленно падают назад;
- мышцы лица все больше расслабляются: отвисают нижняя челюсть и подбородок, освобождаются уголки рта, глаза словно уходят глубже во впадины, на лбу не остается никакого напряжения.

Скорее всего, вы не сможете сразу распрямить позвоночник и ощутить, как "парит" голова. У многих из нас шея и затылок постоянно напряжены, а позвоночник привычно согнут. Проявите терпение и постепенно пробуждайте в них новые, а вернее, давно забытые ощущения. Кому-то на это потребуется три занятия по 5-10 минут, а кому-то — и три недели.

Почувствовать обе "звезды" и оживить энергетические потоки, активизирующие работу мышц, поможет такой прием.

В том же расслабленном положении скосите глаза на переносицу. Закройте их, продолжая "смотреть" на переносицу. Через несколько секунд возникнет ощущение луча энергии, выходящего пучком из глаз через переносицу. Теперь "раскачивайте" этот энергетический луч, двигая его крохотными восьмерками все выше в небо.

Научившись ощущать "звезды" и хорошо расслаблять шею, позвоночник и мышцы лица, можно перейти к первому упражнению фейсформинга.

### Научимся шевелить ушами

Помните, в одном из рассказов Чехова мальчики от нечего делать пытаются шевелить ушами? Может, и вы когда-нибудь пробовали?

Оказывается, если очень захотеть, этому можно научиться, воздействуя на некоторые мышцы, расположенные вокруг ушей. Кстати, эти же мышцы исключительно важны и для естественной подтяжки кожи. Таких мышц три, — объясняет Бенита Кантиени. Определить их можно с помощью трех точек. Приложите кончик среднего пальца перед ушным отверстием. Тут находится мягкая точка, как бы легкое углубление (рис. 2,а). Вы ощутите под пальцем еле заметное биение пульса. Через эту точку проходит первая (передняя) уш-

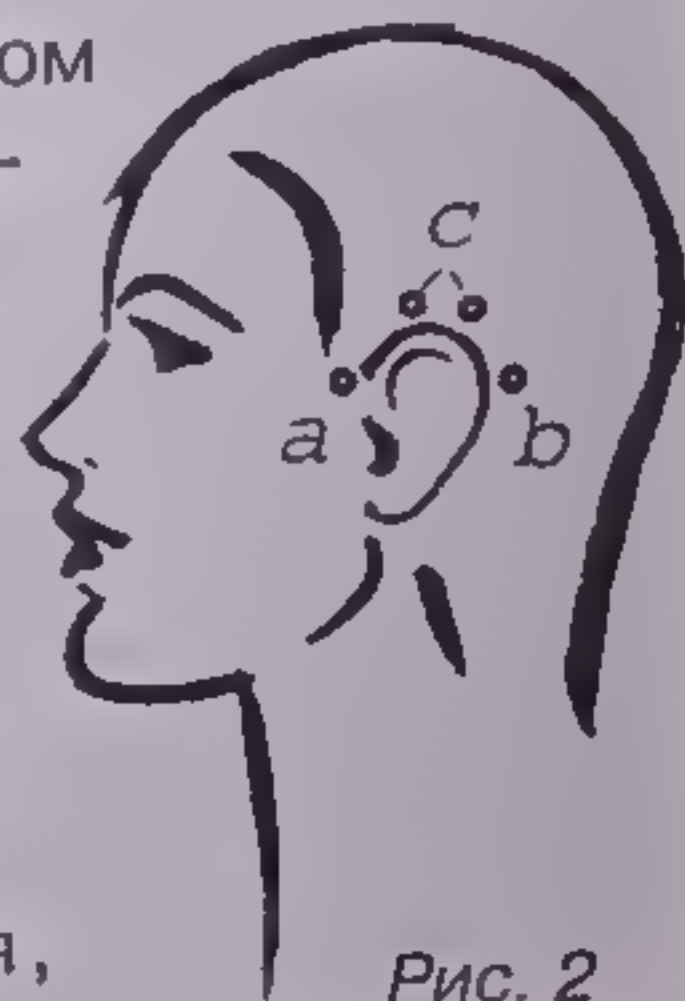


Рис. 2



ная мышца. Она подтягивает мускулатуру нижней половины лица вверх к уху.

Вторая мышца проходит за ухом. Определить ее поможет вторая точка (рис. 2, b). Мягко проведите кончиком среднего пальца вдоль внешнего края уха. Примерно через треть его контура вы снова почувствуете явное углубление, под которым ощущается пульс. Развивая эту мышцу, вы научитесь управлять "затылочной звездой".

Третья мышца — над ухом. Два пульсирующих теплых углубления и здесь облегчат поиск. Поместите кончики среднего и указательного пальцев от высшей точки ушной раковины вверх на ширину пальца. Расстояние между ними — 1-2 см (рис. 2, c).

Стимулируйте эти точки в течение дня как можно чаще. Мягко кладите кончики пальцев на углубления и слабо-слабо посылайте импульс нажатия, пока мышцы не ответят. Сколько это будет длиться, зависит от индивидуальности. Есть женщины, у которых мышцы сразу заявляют о себе микродвижением, а у других в этих точках ощущается лишь напряжение.

Для ускорения пробуждения мышц Бенита предлагает придумать какой-то образ. Сама она представляет, что будит шесть (по счету точек с обеих сторон) маленьких ярких мотыльков. "Я стимулирую эти точки, пока мне не покажется, что я чувствую взмахи их крыльев", — пишет она.

Чем чаще вы будете стимулировать, напрягать и расслаблять эти мышцы, тем быстрее они восстановят свои забытые функции.

(Продолжение следует)

**П**омните толстовский афоризм: "Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему"? Так можно сказать и про детей: хорошие хороши одинаково, каждый трудный — труден по-своему. Один упрям, другой ленив, третий груб, четвертый застенчив... Кажется, все просто: ленивого надо сделать трудолюбивым, упрямого — сговорчивым, жадного — щедрым, капризного — покладистым, словом, плохого — хорошим. Но как этого добиться? Сами, наверное, знаете: уговариваешь — не слушается, повышаешь голос — не реагирует, накричишь — еще больше замыкается в себе.

Педагог Татьяна Шишова и психолог Ирина Медведева уже двенадцать лет успешно работают с трудными детьми. Они нашли удачное решение этой непростой проблемы — кукольный театр. А актерами его становятся дети, нуждающиеся в психологической поддержке

Ирина Медведева и Татьяна Шишова разработали метод, который называли драматической психоэлевацией (в переводе с латинского "психоэлевация" означает "возвышение души"). Их усилия направлены на повышение уровня личности ребенка. Мне их идея кажется очень увлекательной. Как это здорово — с помощью простейшего кукольного театра (обычной ширмы и самодельных кукол) исправлять детские характеры и лечить серьезные нервные расстройства!

— Наш лечебный театр начался

с кукол  
нокой  
сандро  
преста  
Медвед  
ла мод  
терить  
тряпоч  
большо  
щица



# ЛЕКАРСТВО — КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР



Фото Валерия Лioзнова

с кукол, сделанных 92-летней одинокой и больной женщиной — Александрой Ивановной, жившей в доме престарелых, — вспоминает Ирина Медведева. — Когда-то она работала модельером, а потом стала мастерить чудесных кукол из ненужных тряпочек. Тут были и дворник с большой метлой, и толстая продавщица мороженого, и зеленая ло-

шадь с фантастической гривой... Я представила себе, как обрадуются дети, увидев их. И сразу купила всех. Случилось это давно, с тех пор в нашем театре появилось много новых кукольных персонажей, но куклы Александры Ивановны "играют" в нашем театре до сих пор.

Как психиатр, я знаю, что дети с пограничным состоянием психики



(между дурным характером и болезнью, поэтому состояние и называется пограничным) застенчивы. Заметьте, "застенчивый" происходит от словосочетания "за стенкой". Вот мы и решили предложить малышам "стенку", то есть ширму. Спрятавшись за нее, дети с большей легкостью могут раскрыться, а говоря от лица куклы, получают возможность взглянуть на себя со стороны и не обнажать негативные черты собственного характера.

Дети с невротическими расстройствами отличаются от сверстников тем, что у них какая-либо эмоция, например страх, преобладает над другими. Страх присущ всем — и взрослым, и малышам. Больше того, он помогает человеку выживать. У невротиков же это чувство развито до такой степени, что буквально съедает их. Точно так же и застенчивость, если она гипертрофирована, не позволяет наладить нормальные отношения с окружающими.

Конечно, очень постаравшись, и страх, и чувство стеснения можно подавить. Тогда сверхзастенчивый станет душой компании, а трус — признанным смельчаком. Но личность все равно окажется искаженной, и патология проявится в чем-нибудь ином. Однажды сломленный характер не может быть вполне нормальным. Поэтому детскую натуру нельзя ломать. Это не значит, что дурным наклонностям ребенка надо потакать. Его необходимо воспитывать. Просто подход к воспитанию должен быть особенным.

На наш взгляд, любой недостаток можно превратить в достоинство, — продолжает Медведева. — Только надо не переделывать его, а возвышать, то есть возводить недостаток в степень достоинства. Это и

есть психоэлевация. К примеру, сверхзастенчивость — явный недостаток. Давайте поднимем его до уровня положительного качества — скромности. У нас в театре застенчивые исполняют роли скромников. Есть дети, которые по всякому поводу, а иной раз и без него, лезут в драку. На сцене, вернее за ширмой, любители помахать кулаками преображаются в защитников слабых. Жадным мальчикам и девочкам приготовлены роли бережливых и щедрых персонажей.

Особое внимание уделяется детям, которые стремятся к лидерству. Индивидуалисты не склонны к соперничеству. Дух соперничества отделяет их от остальных. Поэтому надо расширить у них представление о категории "мое". Чем больше людей окажутся в нее включены, тем легче будет псевдолидеру стать настоящим лидером. Одно дело, когда ребенок видит в сверстниках соперников, и совсем другое — когда считает их товарищами, которым он, такой сильный и умный, должен помогать.

Ирина Медведева и Татьяна Шишова всегда привлекают к работе родителей. Папы и мамы участвуют в занятиях наравне с детьми. Метод Медведевой-Шишовой можно назвать индивидуально-групповым — в группе шесть-восемь детей одного возраста, поскольку для детей разного возраста подбираются разные варианты методики, и столько же родителей. Занятия проходят раз в неделю, и для каждого воспитанника Ирина Яковлевна и Татьяна Львовна сочиняют несколько этюдов, которые те репетируют дома.

Сначала ребенок вместе с родителями делает из перчаток главный персонаж театра — "собаку". Она



получает "вредные" черты характера, всячески пакостит хозяину и попадает в разные истории. Хозяин — персонаж всегда положительный, "элевированная" личность. Так сказать, идеал для подражания. В образе собаки психологи зашифровывают патологическую доминанту, выявленную в ребенке, то, от чего ему надо избавиться. Многие этюды строятся так, что ребенку приходится играть и хозяина, и собаку. Играя, ребенок как бы раздваивается: с одной стороны, он — собака, которая вобрала дурные качества его характера, с другой — хозяин собаки, человек положительный во всех отношениях. При этом по условиям пьесы ребенок всегда очень любит свою собаку и не может прогнать ее. Правда, дети и сами не хотят прогнать собаку, какой бы дурной характер у нее ни был.

Естественно, дети не догадываются, что их приводят к психологам и что во время игры их воспитывают или лечат. Просто они знают, что становятся артистами кукольного театра. Мотив очень весомый и для самого упрямого ребенка. Одновременно это и стимул для самостоятельных занятий. Курс в лечебном кукольном театре длится два месяца. Когда он заканчивается, «артисты» продолжают выступать дома.

— Дети очень сильно меняются после занятий в нашем кукольном театре, — рассказывает Ирина Медведева. — Мы не перестаем удивляться, как игры с куклами трансформируют личность даже самых трудных мальчиков и девочек.

Особенно важно, что в нашем театре ребенок попадает в центр внимания и получает похвалу за старания. В жизни большинству детей этого не хватает. Аплодисменты,

оказывается, имеют куда большее значение, чем просто формальное одобрение хорошо сыгранной роли. Они создают почву для положительных изменений в детском характере. Особенно это относится к нервным малышам. Такие дети нуждаются в большем внимании, чем другие. А спектакль — лишний повод похвалить «артиста». Это одна из дополнительных возможностей психозелевации.

Да и сама игра оказывает терапевтическое действие. Ребенок, в отличие от взрослого, не может изобразить эмоцию, которую не испытывает на самом деле. Поэтому, чтобы показать зрителю благородные чувства своего персонажа, маленький актер сам должен их пережить. Такое переживание действует на его душу самым положительным образом. Кстати, по ходу занятий корректируется и характер родителей. Творческий процесс делает взрослых мягче и улыбчивее.

В оригинальном театре Медведевой и Шишовой этюды строятся таким образом, что участники представления по-доброму смеются над собственными недостатками. А это излечивает лучше всяких лекарств.

Талант Ирины Яковлевны и Татьяны Львовны кажется неиссякаемым. Для каждого занятия они сочиняют новые сюжеты, подсказанные поведением детей и рассказами родителей, и вводят в игру дополнительных персонажей. Неизменно одно: во всех ситуациях дети спасают друзей, совершая для этого подвиги. Ничто так не возвышает душу, как подвиг ради друга.

— Конечно, у нас есть стандартные сюжеты, — говорит Ирина Медведева. — Но в зависимости от патологической доминанты для



каждого пишется отдельный сценарий и определяется его роль в спектакле.

Это похоже на психологический детектив. Мы пытаемся разобраться, в чем главная причина детской проблемы. К примеру, мама говорит: "Мой сын застенчив". Мы за ним наблюдаем и приходим к выводу, что застенчивость здесь ни при чем. Доминанта — страсть к лидерству, которая скрывается за стеснительностью. Однако вскоре выясняется, что и это ошибка. На самом деле ребенок ревнует маму к младшему брату. Тогда доминантой, с которой мы работаем, становится болезненная ревность. Приходится сочинять несколько сценариев, где мальчику предлагаются разные роли. Он попадает то в одну ситуацию, то в другую. В конце концов, ревность превращается в любовь.

Ребенок с трудным характером эгоцентричен, он не умеет "влезать в чужую шкуру". Предложите ему почитать по ролям стихи, рассказы, сказки, где есть диалоги, пьесы, кстати, не обязательно детские. Это научит его примерять на себя разные характеры в разных обстоятельствах.

Кукольный театр можно организовать и дома. Нужно только желание и капелька воображения. Наклейте покрывало на спинку кресла, спрячьтесь за дверцу шкафа — вот вам и ширма. Возьмите любую игрушку — вот вам и кукла для театра. Куклы легко изготовить и самим по примеру "перчаточной собаки". Дети часто теряют перчатки, как правило, одну, а другая остается без дела. Ее легко превратить в любого зверя. Здесь все зависит от вашей

фантазии. Из какого угодно материала сделайте голову собаки или мышки. Наденьте перчатку на руку ребенка и насадите голову на средний палец, тогда остальные пальцы станут лапами зверька. Кукла готова к игре. Такой театр не требует много места, материальных затрат и специальной подготовки.

Можно сочинять и проигрывать те ситуации, которые обычно травмируют или самого ребенка, или окружающих. Предположим, малыш любит подраться. Пусть в спектакле "драчуном" станет плюшевый мишка, а сам малыш превратится в защитника тех, кого этот плюшевый забияка обижает. Если родителям нелегко самим выдумывать сюжеты, они могут воспользоваться игровыми этюдами из книги Медведевой и Шишовой "Хозяин и собака".

Воспитывая малыша, нельзя подходить к нему со стандартными мерками. Родители должны понять главное — надо не подавлять, а возвышать личность ребенка. Особенно это касается детей с трудным характером.

Этика и психика, по мнению Ирины Медведевой, связаны между собой — чем благороднее человек, тем он здоровее. Сегодня принято считать, что для облегчения жизни человеку нужно раскрепоститься и смотреть на вещи проще. Неправда! Наблюдая за детьми, с которыми работают Ирина Медведева и Татьяна Шишова, я пришла к выводу, что только благородные чувства способны исправить характер ребенка, изменить его невротическое поведение и даже улучшить его физическое здоровье. И кукольный театр — замечательный способ психокоррекции.



# Зачем человеку сильные ноги?



Фото Анатолия Бочина

Михаил Иванович Чепель, по образованию философ и психолог, много лет изучает разные системы оздоровления — от древневосточных до современных. В результате у него сформировался своеобразный взгляд на устройство человеческого организма, не во всем совпадающий с представлениями традиционной медицины. В частности, он считает, что работе нашего сердца помогают... ноги.

Это утверждение парадоксально. Для начала следует признать, что из-за перехода к прямохождению нагрузка на сердце у человека увеличилась, ведь перегонять кровь снизу вверх труднее — мешают силы гравитации. И чем длиннее становились нижние конечности у человека, тем труднее было сердцу. Однако за миллионы лет у человека выработались механиз-



мы приспособления к прямохождению. Выталкивать кровь вверх помогают клапаны в сосудах, препятствующие обратному току крови. Немалую роль играет присасывающее действие грудной клетки на выдохе — благодаря этому создается отрицательное давление. По мнению Михаила Чепеля, кровообращению помогают и икроножные мышцы

Миллионы лет назад, когда человек встал на ноги, потребность в их постоянной тренировке стала естественной и необходимой. Из-за того что сегодня мы пересели в автомобили, сердце вынуждено брать на себя дополнительную нагрузку. Вот вам и основа неуклонного роста сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся главной причиной смертности в высокоразвитых странах.

Почему у пожилых людей ноги обычно стынут даже при нормальной температуре? Почему так распространены болезни ног? Понятно — из-за нарушений кровообращения.

Чем больше человек двигается, чем лучше сократительная способность мышц ног, тем лучше они тренируют сердечно-сосудистую систему, обеспечивая нормальную работу сердца и всего организма. И рекомендация отсюда вытекает очень простая: чтобы дольше сохранить здоровье, нужно больше двигаться.

Чтобы поддерживать нормальную работу сердца, хочу дать несколько советов пожилым людям. Никогда сразу не вставайте с постели. Сначала сделайте несколько простых упражнений для ног. Потянитесь, поднимите согнутые в коленях ноги и подвигайте ими, как при езде на велосипеде, потом повернитесь на живот и еще подвигайте ногами. Только после того, как кровообращение в ногах "оживится", можно вставать.

Для улучшения кровообращения ежедневно хорошенько (до ощущения тепла) массируйте ноги от стоп до коленей. Также полезно массировать стопы, стоя на гальке. Насыпьте ее в тазик и поставьте его в

ванной. Умываясь, топчитесь на камешках, чтобы нагрелись подошвы. Такой массаж не только согревает ноги, но и активизирует множество акупунктурных (биологически активных) точек, расположенных на подошвах, улучшая деятельность внутренних органов. Вместо гальки можно пользоваться специальными массажными ковриками или резиновыми шлепанцами с шипами.

Улучшить кровообращение помогают и контрастные ванночки. Ноги погружают попеременно то в горячую, то в холодную воду. Можно опускать только стопы, а можно делать ванночки до колен. Разницу температур и длительность пребывания в холодной воде выбирайте в соответствии с вашим состоянием здоровья. Вначале перепады температуры могут быть небольшими, затем их следует постепенно увеличивать. Таким образом вы добьетесь естественного разогрева за счет усиления кровообращения. А надевая несколько шерстяных носков, чтобы согреть ноги, вы только ускоряете увядание кровеносной системы ног.

Попутно замечу, что полезно ежедневно растирать и кисти рук, тщательно массируя каждый палец. Это также позволяет повышать тонус внутренних органов через систему энергетических меридианов и биологически активных точек. С этой же целью растирайте докрасна всю поверхность ушной раковины.

Однако уверен, что во всех оздоровительных процедурах предпочтение следует отдавать ногам. Двигательная активность ног долж-



на превышать активность рук. У многих пожилых людей бывает как раз наоборот: женщины, к примеру, могут подолгу сидеть за вязанием, при котором работают пальцы рук, а ноги пребывают без движения.

Самый простой и доступный для пожилых людей вид нагрузки на мышцы ног — это, конечно, ходьба. Ею можно заниматься в любое время, в любую погоду и в любом месте. Ежедневная ходьба в хорошем темпе — полноценная замена оздоровительному бегу.

Известный пропагандист здорового образа жизни Поль Брэгг, отдававший предпочтение именно этому виду физических нагрузок, считал ходьбу “королевой упражнений”. Он уверял, что ни при одной другой нагрузке не достигается такая гармония координирующей мускулатуры и такое совершенство циркуляции крови.

Да и наши ученые-кардиологи утверждают, что у мужчин, затрачивающих в течение дня на ходьбу не менее часа, ишемическая болезнь сердца возникает в пять раз реже, чем у тех, кто этого не делает. Они отмечают и такой факт: у владельцев автомобилей, прочно пересевших на своего “железного коня”, уже в первые месяцы вождения заметно увеличивается вес и ухудшается состояние сердечно-сосудистой системы.

Не случайно в Японии, стране, занимающей первое место по продолжительности жизни, сегодня много приверженцев системы “Каждый день — 10 тысяч шагов”. Со свойственной им пунктуальностью и дисциплинированностью японцы аккуратно отмеряют свою ежедневную норму движения, которая может варьироваться по темпу и скорости. А среди японских бизнесменов по-

пулярностью пользуются пешие походы в экстремальных условиях, которые не только тренируют мышцы и сосуды, но снимают стресс и эмоциональное напряжение. Самый популярный из таких маршрутов — восхождение на гору Фудзияму.

Но, конечно, я советую ходить не далеко в горы, а в первый же погожий день отправиться пешком по намеченному накануне простому маршруту. Постепенно увеличивайте его до 1 километра.

Заботиться об особой одежде для ходьбы не стоит — этот вид движения привлекателен еще и тем, что не требует специального костюма. Одеваться надо исключительно по погоде. А вот обувь должна быть удобной и мягкой, чтобы нигде не жала и не натирала. Носки должны быть без жестких швов.

Перед тем как заняться ходьбой, проверьте, правильно ли вы вообще ходите. Обратимся снова к авторитету Поля Брэгга. Он советовал держаться при ходьбе очень естественно, голову поднимать высоко, грудь разворачивать, живот втягивать. “Тело должно покачиваться в такт с вашими шагами, — писал он. — Идите так, будто ноги начинаются с середины туловища, дышите глубоко... Руки должны двигаться свободно от самых плеч... И у вас будет чувство такого подъема, что вы гордо будете нести свое тело... Так же, как кровь, проходя по сосудам, очищает и питает тело, так и ходьба наполняет вас здоровьем, очищая ум и питая его положительными мыслями. На прогулке, делая каждый шаг, я говорю себе: “Здоровье... Сила... Молодость... Энергия”.

Эту рекомендацию известного врача-натуропата каждый может откорректировать, произнося свой собственный набор “врачующих” фраз.



# ПЕРЕВЕРНУТАЯ ОПТИКА



Фото Виктора Ахлюмова

Господи, в каком же пакостном мире мы с вами живем! Стоит раскрыть газету или включить телевизор, как обязательно узнаешь о чем-нибудь страшном. Катастрофа недели, катастрофа последнего часа, анатомия одной катастрофы — хит-парад катастроф.

По трем каналам подряд демонстрируются голливудские фильмы:

киллер, заложники, падение самолета. Ничего, придет Брюс Уиллис и всё уладит. Что же он не идет? Приходится переживать — а если не переживать, то зачем смотреть, а если не смотреть, то как отдохнуть?

Естественно, что СМИ концентрируют наше внимание на захвате заложников террористами или аварии "Курска". Чтобы осознать эту



естественность, добавим, что заговор молчания вокруг расстрела в Новочеркасске хрущевских времен или полуправда о Чернобыле — преступление. Нарушение нашего права на информацию, на формирование гражданской позиции. Ярчайший пример — ГКЧП. Впервые в жизни выросшие в СССР люди по разным телеканалам видят разные интерпретации ключевого события. И впервые за долгие годы эти люди, вышедшие на улицы Москвы, влияют на ход этой самой истории. Совпадение неслучайно.

Если событие, приковавшее к себе внимание миллионов, имеет гражданское измерение, информация о нем должна содержать хотя бы намек на способ выражения гражданской реакции. Что я могу реально сделать? Непустой, согласитесь, вопрос. А если ничего, то интерес переходит в праздное любопытство. Либо вынужденное бездействие отравляет кровь.

Крушение самолета, обломки, жертвы, слезы — у нас нет сомнений в подлинности и масштабности происшествия. Но мы не можем соучастивать иначе, нежели ахать. Погибло 87 человек. Столько же (если не больше) погибло в этот же день в России под колесами автомобилей. Мы не можем грамотно осмыслить информацию. Не стоит летать самолетами? Нет, они статистически не опаснее поездов и автобусов.

Когда я жил в деревне, неподалеку один лихой летчик упражнялся в фигурах высшего пилотажа. Его аэроплан с выключенным мотором пикировал вниз, и мы в огороде разгибали спины, наблюдая со страхом — вырулит? успеет? Будем честными: какая-то часть мозга предпочла бы, чтобы не вырулил. Ей хочется ярких

зрелищ. Не к этой ли части апеллирует журналист, раз за разом смакующий эту мясорубку? Факт теракта 11 сентября — одно. Он побуждает к размышлениям и выводам. А зрелище — совсем другое. Жутко, но эффективно, как в фильме, падали стекла и оседали башни. В любовании этим зрелищем проступало что-то гнусное. Этот эффект, думаю, входил и в план террористов.

В советские времена журналисты шутили: стихийное бедствие — это у них, у нас — борьба со стихией. Теперь, когда различия между ними и нами поистерлись, расставим акценты немного иначе. Борьба со стихией — более осмысленна, чем стихийное бедствие. Экстремальные обстоятельства вызывают различные человеческие реакции — от растерянности до героизма. Спектр этих реакций — настоящий материал для журналиста. А просто огонь или просто вода — это только картинка, лишенная смысла.

Поговорим теперь о частных сенсациях, на которых специализируется желтая пресса. Алкоголик проткнул ножом собутыльника. Старшеклассник, обиженный на двойку по химии, выкинул учительницу из окна... Какой смысл имеют эти сообщения, поданные отстраненно, с легким налетом иронии, да еще подряд? Во что они складываются? Мы так живем? Живем мы, может быть, тоскливее, чем хотелось бы, но не так. Квалифицируем эту ситуацию с максимальной психологической точностью: СМИ поддерживают контакт с милицией и публикуют уголовную хронику. Творческое усилие журналиста минимально, а бездумный интерес читателей подстегивается. Отсюда — тираж и прибыль. И ничего больше. И, кстати, ирония, никак не вяжущаяся с не-



лепо-трагическим содержанием заметки, понадобилась лишь для того, чтобы отстраниться от ситуации и от читателя: тебе, дураку, это зачем-то нужно, а я на этом играю.

Теперь о прямом вранье. Советская власть воспитала в гражданах недоверчивость и критичность. Нам столько всего было выдано за единственно верное, что мы теперь сомневаемся в существовании самой категории единственно верного. Столько, с другой стороны, было с негодованием отброшено, как заведомо клеветническое, что мы опасаемся и что-либо отбрасывать с негодованием.

Каков статус достоверности тонких малотиражных брошюр, издан-

ных непонятно где с грамматическими ошибками и лежащих на подозрительных лотках? Невысокий, осторожно отвечает читатель, листая очередной такой шедевр. А вот и ошибка. Нулевой.

Ну... зачем же так сразу. Все-таки уважение к печатному слову, да и не бывает дыма без огня, да вот еще на странице 17 вообще правда написана.

Уточним. Конечно, не все здесь стопроцентное вранье. Важно другое: нулевая ответственность авторов и издателей за слова. А дыма без огня в наш век спецэффектов бывает сколько угодно.

Чтобы выработать иммунитет к разгулу лоточной фантазии, надо

провести один мысленный эксперимент. Выдумайте явную чушь. Не стесняйтесь ничем. Гитлер жив. Мадонна заказала себе сумочку из кожи динозавра. Древнего Рима не существовало. Атлантида всплыла в Бермудском треугольнике. А теперь выйдите на улицу и поищите на лотках свои творческие плоды и их прямые аналоги. Наверняка найдете.

Так это пишется, так это и издается. Нас с вами оболванивают, согласно популярному фразеологизму, всеми правдами и неправдами. А мы? Мы стараемся не поддаться.

## ◆ СОВЕТЫ ◆ СОВЕТЫ ◆ СОВЕТЫ ◆

1. Если вы слышали негативную информацию, не воспринимайте ее как свидетельство конца света. Помните, такое или подобное происходило всегда — не всегда нам об этом рассказывали.

2. Не воспринимайте негативную информацию как типичную — именно ее уникальность стала поводом для публикации. Если в одной школе 15 учеников отравились щами, то в тысяче других не отравились.

3. Не пустяк, если кто-то умер. Конечно, его жаль. Но болезни и катастрофы лишь перераспределяют статистику смертности.

4. Если прислушаться к экологам, все мы давно мертвы. Если прислушаться к рекламе, кошки не живут без сухого корма. Верьте своему опыту и своим глазам.

5. Есть дым без огня. Выдумайте самую фантастическую и беспочвенную чепуху — и найдите ее аналоги на книжном лотке. Этот эксперимент многому учит.

6. Если аналитики сходятся в том, что некая ситуация безвыходна, это значит только, что они не видят выхода. Раз за разом сама жизнь предлагает решения, не доступные аналитикам.



# Игры для взрослых

С детства мне внушили, что подглядывать — плохо. Я и жил с этим убеждением, свято веря в его непогрешимость. А тут включил телевизор и вижу: молодые люди слоняются из комнаты в комнату, болтают, едят, принимают душ, дурачатся... Называется — шоу "За стеклом". Телевизор предлагает то, что всегда было нельзя и стыдно.

Запретный плод сладок: два или три вечера подряд вместе с миллионами телезрителей я подглядывал за ребятами. Потом стало скучно.

Теперь представьте человека, который подглядывает целых двадцать лет. Работа такая. Кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник Института медико-биологических проблем (ИМБП) Вадим Игоревич Гущин "подсматривает" за людьми, месяцами живущими в гермокамере. Это называется эксперименты с модельной изоляцией.

Их проводят в здании, похожем на заводской цех со множеством компьютеров. Последний раз люди маялись в "бочке" (так называют гермокамеру сотрудники ИМБП) в 1999 году. Это был международный эксперимент "Сфинксс-99". Моделировалась жизнь космонавтов на Международной космической станции (МКС). Экипаж "бочки" состоял из русских, канадских, японских и австрийских исследователей.

— Давайте уточним терминологию, — говорит мне Гущин, начиная

беседу. — Ученые не подглядывают, а наблюдают. И пожалуйста, не путайте научные эксперименты с шоу. Это не театр.

— В чем же разница? Телепродюсеры пытались развлечь публику. Не спорю, получилось нечто скабрёзное и малоинтересное. Зато ребята жили в благоустроенной студии...

— Мы моделируем условия реального космического полета. Были бы они комфортнее, гермокамера выглядела бы иначе. А "застеколышки" жили в абстрактном пространстве, которого в жизни не бывает. Мы наблюдаем за людьми, чтобы знать, как и чем им помочь. А как отразится шоу на будущем его участников, не известно. Передачу делали с грубейшим нарушением био-медицинской этики. Ребятам никто не объяснял, какие могут быть последствия от эффекта публичности одиночества.

Уточним. Смысл явления со странным названием "публичность одиночества" заключается в том, что долгое пребывание в замкнутом пространстве, да еще под наблюдением, вызывает у человека тяжелейший стресс. Ты вроде бы все время на людях и в то же время — один. Этот эффект впервые описал в 60-х годах прошлого века один из основоположников космической психологии доктор наук Лебедев. Изоляция, по словам Вадима Гущина, таит



в себе массу неприятных сюрпризов. Монотонность среды, к примеру, когда изо дня в день одно и то же: обстановка, люди, работа, проблемы. Все это давно надоело, а деться некуда.

В обычной жизни каждый день наполнен незаметными, но очень важными деталями. Уши слышат сотни звуков, тело ощущает перепады температур, глаза видят изменения света и цвета, нос улавливает множество приятных и неприятных запахов. Для нас это естественные стимуляторы. Они активизируют определенные зоны коры головного мозга. Чем стимуляторов больше и чем чаще они меняются, тем легче нам избежать монотонии. А в гермокамере и на космической станции среда стабильная: температура и влажность одинаковые, погода постоянная, нет ни закатов, ни рассветов, непрерывно шумят системы жизнеобеспечения. Количество и разнообразие информации, которую человек привык получать от мира, в изоляции снижается до минимума. И он фокусируется на собственных ощущениях.

Не последнюю роль в формировании стресса играет скученность. Для ощущения комфорта нам требуется определенное персональное пространство. Гермокамера сжимает его до минимума. Кстати, сама "бочка" — громадная труба серебристого цвета — разделена на две части. На одной ее половине аппаратура и вагонные полки для сна. Развернуться негде. Во время последнего эксперимента здесь жил российский экипаж. Другая часть поделена на комнатухи, как в коммунальной квартире. Сейчас готовится новый эксперимент, и в "коммуналке" пусто, но все равно тесно и неуютно. От железа тянет холодом, тусклые лампочки навевают

уныние. Это вам не "за стеклом".

— К чему же могут привести особенности замкнутого пространства?

— Результаты бывают неожиданные. Известен эксперимент, когда человек какое-то время жил в полной тишине. Зоны его мозга, реагирующие на звуки, бездействовали, зато другие поддерживались в активном состоянии. В конце концов мозг начал сам продуцировать стимулы, и у испытуемого возникла галлюцинация, будто клавиатура компьютера потекла, как вода.

— А ведь у обитателей гермокамеры еще и рабочий график, наверное, расписанный по минутам...

— Это единственное спасение от кошмаров изоляции. Заставить космонавтов терпеть неудобства и объединить их в крепкую команду может только сверхзадача — принести пользу обществу, стране и науке. Кстати, космонавты во время полета могут друг друга ненавидеть. Такое случалось. Но свою работу все равно выполняют.

На первый взгляд, научные эксперименты с изоляцией к нашей с вами жизни отношения не имеют. Космос и раньше-то был от земли далеко, а при нынешней жизни его будто бы вообще не стало. Но Вадим Гущин утверждает, что проблемы и на земле, и в космосе одинаковые. Значит, результаты работы ученых из ИМБП полезны не только для космонавтов. Работники любого офиса могут пожаловаться и на то, что их давно тошнит от вида сослуживцев, и на нудную работу, и на осточертевшие неуютные кабинеты. А киношники, делающие мыльные оперы? Актеры ненавидят режиссеров, режиссеры с удовольствием задушили бы актеров, и так далее. Все надоели друг другу до чертиков! А супружеские пары? Трудно найти женщину, которая после долгих лет



семейной жизни получает наслаждение от ежедневного приготовления завтрака для мужа, стирки и уборки. Чем это отличается от жизни в гермокамере? Пожалуй, только размерами жилой площади...

Словом, стрессогенные факторы портят жизнь людям, попавшим в любую мало-мальски изолированную среду. Ведь замкнутость бывает и буквальная, как в космосе, и виртуальная, как в семье, на съемках или на службе. На земле мотивом к выживанию в стрессовых ситуациях тоже служит сверхзадача.

— Эксперименты с изоляцией тем и ценны, что воспроизводят социальную среду, в которой развиваются человеческие отношения, — говорит Гущин.

**Участники шоу «За стеклом» чувствовали себя звездами. Никто не объяснил им, чем опасно «публичное одиночество»**

— Это, если хотите, модель мира. В «бочке» все конфликты проявляются очень ярко. Открываются совершенно неожиданные феномены. Например, в ходе эксперимента выяснилось, что в замкнутом пространстве лучше не находиться втроем. Двое, вероятнее всего, начнут постоянно ругаться, а третий обязательно возьмет на себя роль буфера. Психологически ему и будет тяжелее всех.

**— А как справляются с земными проблемами в космосе?**

— Пока космонавтам не начали устраивать частных бесед с психологами, они выплескивали отри-

цательные эмоции наружу. Без зазрения совести обвиняли наземный персонал в неправильных решениях, в непрофессионализме, в наплевательском отношении к работе и ни в чем не упрекали друг друга. Даже когда точно знали, что виноваты сами. То есть, чтобы не ссориться между собой, искали виноватых на земле.

Раньше я рекомендовал бы так



же поступать в семье, на работе, вообще в любом коллективе. Но сейчас скажу, что это не лучший выход. Не стоит искать козла отпущения на стороне, чтобы среди своих сохранить нормальную атмосферу. Лучше обратиться к психологу. Сегодня и космонавты, и наземный персонал выливают негатив на психологов.



— Вам не кажется, что те, кто в октябре захватил заложников в центре Москвы, тоже искали козла отпущения?

— Именно так. Еще это событие наглядно демонстрирует, какие идеи продуцирует сегодня изолированный социум Чечни. Между прочим, террористы с заложниками — тоже закрытая группа, к тому же очень специфическая. Внутри нее возникает множество разных феноменов. Один из них может выражаться в том, что жертвы искренне проникаются идеями своих захватчиков, спланиваются и встают на их защиту. В какой-то момент уже невозможно понять, кто бандит, а кто жертва.

— Последний проект отличался тем, что впервые в гермокамере работал международный экипаж. Известно, что люди из разных стран и в обычных-то условиях с трудом находят общий язык. Как же они ладили в изоляции?

— Все оказалось очень непросто. Из-за того что мы не знали о нравах канадцев (Канаду представляла женщина), в гермокамере разгорелся нешуточный конфликт. Иностранцам почудилась агрессия со стороны русских.

Началось с того, что в новогоднюю ночь русский поцеловал канадку. Кто же знал, что у них это считается сексуальным домогательством? Вскоре иностранцы заперлись в своей части камеры и под давлением мнительной женщины потребовали вывести русских из проекта. Возникла угроза срыва рабочего графика.

Вот вам пример того, как замкнутая среда обостряет чувствительность и повышает ощущение угрозы. Выходили из ситуации долго и с большим скрипом. Помогло наличие сверхзадачи. Общее дело важ-

нее личных эмоций. Зато теперь мы представляем, что может случиться на МКС. Отработали взаимодействие административных структур разных стран. Да-да, инцидент улаживали на государственном уровне.

Этот случай проявил еще один феномен. Группа обязательно продуцирует собственные ценности и идеи и пытается навязать их миру. Иногда с успехом. А когда группа изолирована, ее ценности могут сильно отличаться от общепринятых.

Такому феномену я могу найти подтверждение даже в собственном детстве. Помню, в пионерском лагере один паренек начал собирать фантики от ирисок. Через пару-тройку дней его затея увлекла добрую половину лагеря. Тем летом фантики у пионеров превратились в твердую валюту. Но там были безобидные детские игры, а в "Сфинксе" одна часть экипажа пыталась убедить наблюдателей, что другая часть ей угрожает. В другом эксперименте заключенным гермокамеры померещилось, будто их травят ядовитым газом. Люди говорили друг другу, что их самочувствие ухудшается, и им действительно становилось все хуже и хуже. Еще раньше испытуемый занялся расчетом движения потоков пыли по маленькому гермообъекту. Он почему-то решил, что это весьма актуально. На самом деле его труд оказался никому не нужным.

То же самое происходит в любой корпоративной среде. Чем продолжительнее и опаснее изоляция, тем серьезнее должна быть реабилитация. Она требуется и космонавту после полета, и альпинисту после похода в горы, и солдату после войны.

Психологи считают, что всех, кто ради дела пережил экстремальную ситуацию, роднит причастность к



чему-то важному и большому. Люди подчиняют свою жизнь цели. Годами готовятся покорить какую-то вершину. Во время восхождения рискуют здоровьем и жизнью. Зато, добившись успеха, становятся самыми счастливыми. Понять их дано только тому, кто сам пережил подобное. Это некое международное сообщество или, если хотите, братство. Солдат говорит, что, несмотря на все ужасы, он испытал самые счастливые моменты именно на войне. Самореализация бойца на полях сражений, космонавта на орбите, альпиниста на скале — это нечто, не имеющее аналогов. Все они приобретают уникальный опыт.

— Многие наши испытатели, побывав в "бочке", хотят туда вернуться еще раз, — рассказывает Вадим Гущин. — Есть ветераны, которые в гермокамере серьезно подорвали здоровье, но снова рвутся в бой. Там они были счастливы. Ведь в изоляции есть не только минусы, но и плюсы: ты становишься интересен серьезным людям, о тебе заботятся. Твое существование обретает высокий смысл.

— Вы сказали, что шоу "За стеклом" негативно отразится на будущем своих героев. Что может с ними произойти?

— Я знаю, что аналогичные передачи на Западе ломали жизнь участникам, потому что такое самораскрытие может привести их к внутреннему конфликту. Люди по ходу программы теряли семью и хорошую работу. Российские продюсеры почему-то не объяснили участ-

никам, на что они идут, и молодые люди не подозревали, что участие в таком телепроекте может повлиять на их отношения с близкими.

У нас разработана целая система психологической поддержки космонавтов и их семей. Одна из задач специалистов — подготовить семью к общению с человеком, находящимся в изоляции. Мы объясняем, как лучше вести себя с космонавтом, чтобы избежать ссор. То же самое надо было делать на телевидении. Передача закончилась, а жизнь продолжается. В совершенно нереальной среде студии ребята проявили себя с худших сторон. У зрителей сложилось негативное впечатление о личностях участников шоу. Но именно такими их теперь представляют все. Как разрушить этот стереотип, ни телегерои, ни их близкие не знают.

— Давайте вернемся к вашей работе. Эксперименты с модельной изоляцией похожи на некую игру.

— Конечно! Моделирование и есть игра, только очень серьезная. Неопределенность будущего — тоже колоссальный стрессоген. В своих играх мы пытаемся представить, какой может быть реальность, и уменьшить неопределенность. Без игры в жизни вообще не интересно.

Игры играми, а вывод можно сделать такой: психологи способны облегчить жизнь не только космонавтам на орбите, но и нам — простым смертным на земле. Это радует. Вот только почему-то чем мудрее становится наука, тем меньше мы обращаемся к ее опыту.

Сейчас ИМБП готовит новый проект — жизнь на марсианской станции. В скором времени понадобятся добровольцы: люди здоровые, говорящие по-английски и умеющие работать с системами жизнеобеспечения. Планируется даже выход из станции в настоящих скафандрах, с полным комплектом оборудования. Марс будет располагаться между гермокамерой и торцевой стеной корпуса. Вот такие игры.



# Без подробностей

## Где покупать лекарства?

Недавно за круглым столом в Доме журналистов обсуждалась проблема фальсификации лекарств. По мнению специалистов, настало время создать "фармацевтическую по-



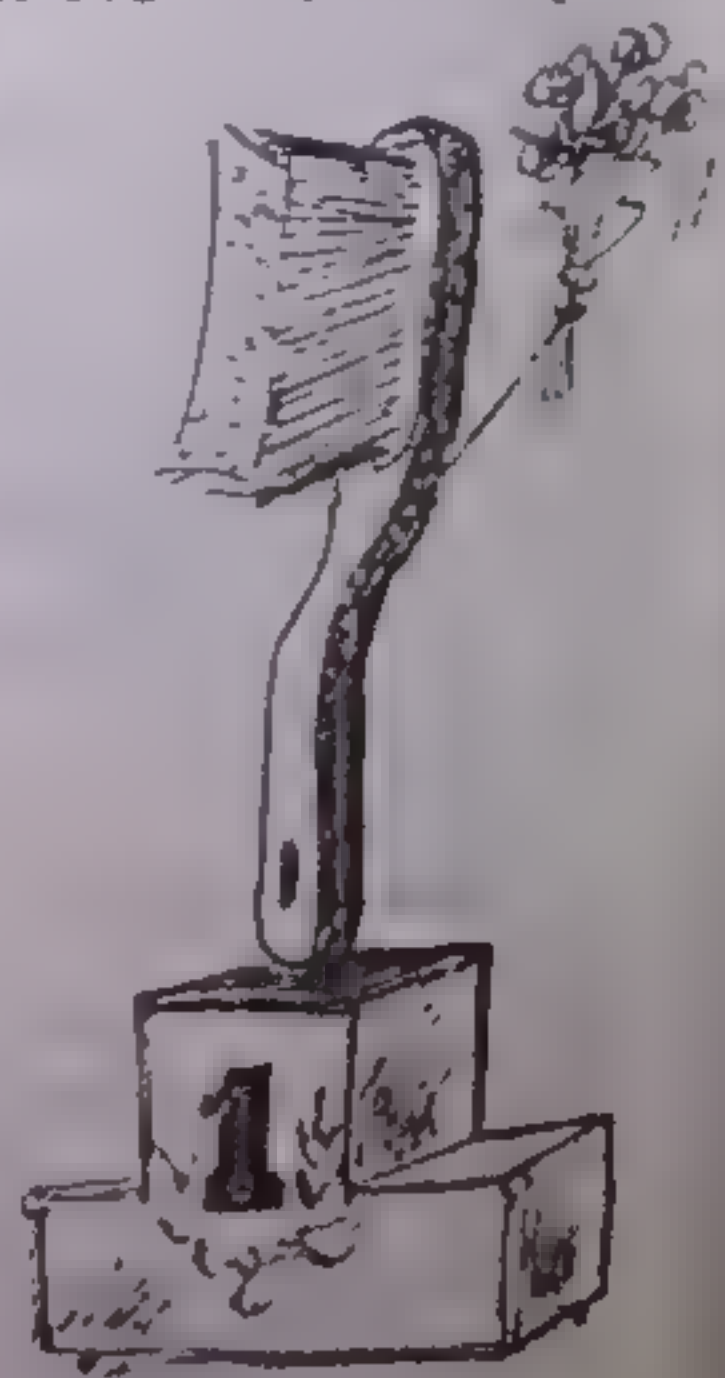
лицию", подобную той, что действует в Германии. А что же делать потребителю, пока она не создана? Как оградить себя от недоброкачественных лекарств?

Вот что нашему корреспонденту ответили на этот вопрос авторитетные специалисты. Не стоит покупать лекарства в передвижных аптечных пунктах и на лотках, которые в последнее время появляются в самых неожиданных местах. За приобре-

тением лекарств следует обращаться только в стационарные аптеки, которые имеют дело с проверенными поставщиками. Конечно, цены в таких аптеках выше, но в данном случае цена является гарантией качества.

## Зубная щетка или яблоко?

Еще недавно считалось, что яблоко, съеденное после еды или перед сном, благодаря высокому содержанию ценных кислот, заменяет чистку зубов. Однако исследования британских стоматологов опровергли это мнение. Дело в том, что яблоки, как и другие фрукты, содержат немало (до 15%) сахаров, а сахар — лучший друг кариеса. Поэтому не стоит уповать на то, что яблоко прекрасно очистит зубы. Наоборот, съев яблоко, обязательно тщательно прополощите рот водой. Но чистить зубы пастой британские стоматологи рекомендуют не ранее чем через полчаса после потребления яблок, поскольку кислоты, содержащиеся в них, в сочетании с пастой могут повредить эмаль.







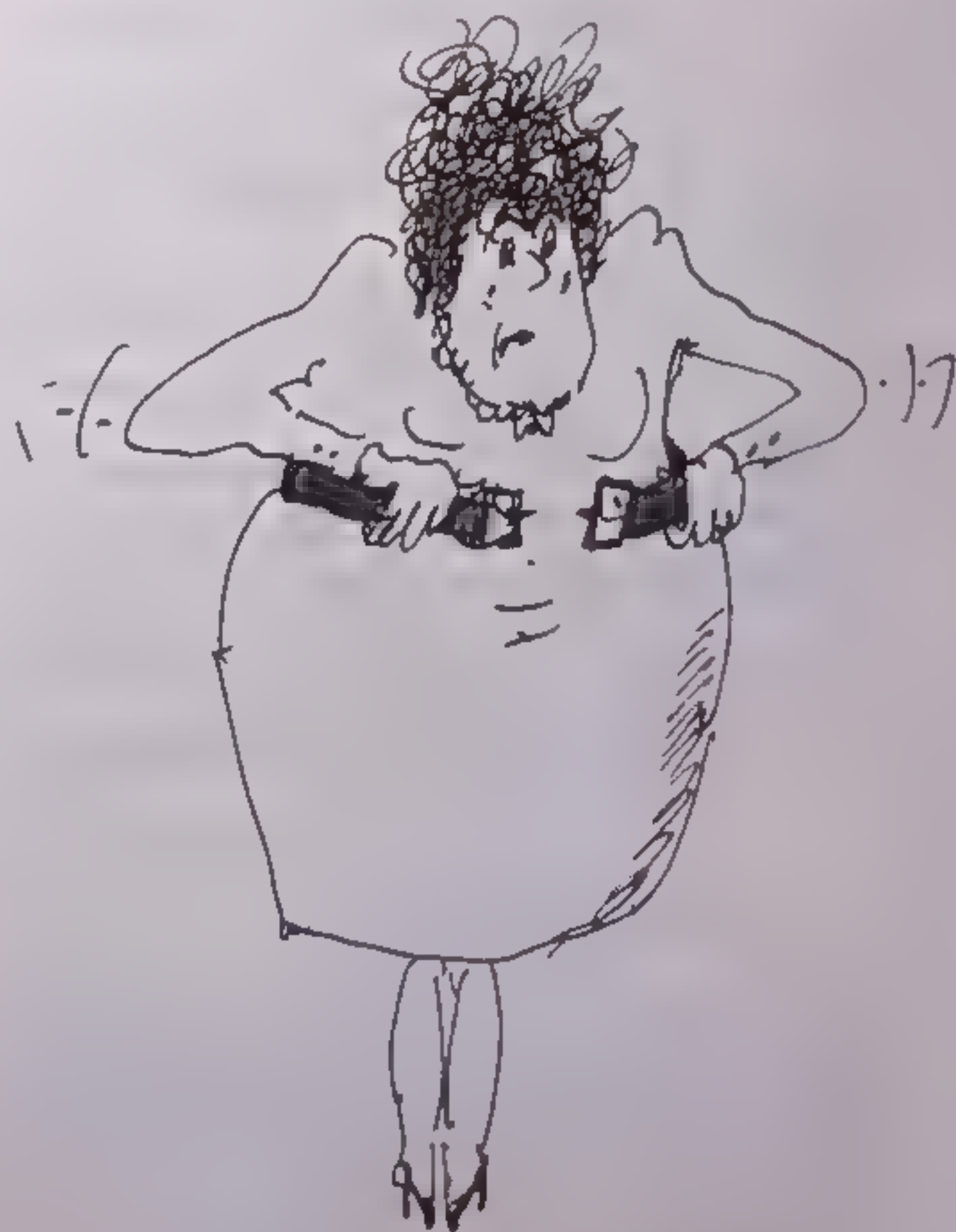
### Кофеин против рака

**Н**едавно в Американском государственном университете был проведен лабораторный эксперимент на мышах, в результате которого обнаружилось, что образованию на коже животных раковых клеток препятствует кофеин. В ближайшее время планируется провести исследование для определения защитного влияния кофеина и на кожу человека. Но уже сейчас во многих странах ученые не подвергают сомнению противоопухолевое действие кофеина и работают над созданием кофеиноподобного лекарства для лечения опухолей и воспалительных заболеваний. Оно не должно иметь побочных эффектов, обычно возникающих от применения кофеина, таких как чрезмерная нагрузка на сердце и повышение артериального давления.

### Вода, опасная для талии

**О** том, что газированные напитки типа пепси-колы и фанты не полезны, слышали многие. Но в чем их вред, мало кто знает. Дело не только в том,

что в них содержится излишнее количество сахара, которое повышает уровень глюкозы в крови и может вызвать диабет и ожирение. Из-за разнообразных добавок, создающих приятный вкус, такие напитки задерживают воду в организме, что приводит к отекам. Кроме того, они ухудшают пищеварение, создавая ощущение наполненности желудка. Американские диетологи рекомендуют отказаться от употребления сладких газированных напитков в пользу чистой воды и натуральных соков.



### Прививка от гриппа

**И**содержательность острым респираторным заболеваниям свидетельствует о снижении иммунитета. Для усиления сопротивляемости организма врачи обычно назначают иммуномодуляторы. Но при аллергии, болезнях крови, бронхиальной астме, системной красной волчанке и дру-



гих аутоиммунных заболеваниях прием иммуномодуляторов может привести к осложнениям.

Ученые государственного научного центра РФ "Институт иммунологии" пошли по другому пути. Они разработали новый класс вакцин, объединив в одном препарате белки-антигены, реагирующие на вирусы, и лекарственные вещества, применяемые при аллергии. Так была создана абсолютно безвредная, эффективная и дешевая вакцина гриппол, которая уже семь лет успешно используется для профилактики гриппа и ОРЗ. Ее высоко оценили даже те специалисты, которые с сомнением относятся к прививкам.

По новой технологии институтом был создан еще один препарат — галавит, обладающий иммуномодулирующим и противовирусным действием. Галавит хорошо зарекомендовал себя и как средство для коррекции иммунитета у онкологичес-

ких больных. Кроме того, он полезен в восстановительный период после перенесенной операции.



### Лекарство Винни-Пуха

**А**мериканские ученые экспериментально подтвердили предположение о том, что мед защищает организм от сердечно-сосудистых заболеваний. Большой группе мужчин от 18 до 68 лет ежедневно давали по четыре столовые ложки меда, что значительно улучшило состав их крови. Это объясняется тем, что мед содержит много антиоксидантов — веществ, защищающих клетки человеческого организма от повреждения. Ученые обнаружили, что по количеству антиоксидантов мед сходен со шпинатом и превосходит яблоки, апельсины и клубнику.

Материал подготовили  
Валентина Ефимова,  
Галина Бочкова





# Коэффициент эрудиции

1. Кто написал самую новогоднюю песню "В лесу родилась елочка"?  
А. Бекман. В. Савельев. С. Шаинский. D. Ефремов.
2. В каком из этих фильмов герои не встречают Новый год?  
А. "На семи ветрах". В. "Чук и Гек". С. "Пять вечеров". D. "Женщины".
3. Песню про Танечку в фильме "Карнавальная ночь" исполняют сестры...  
А. Ивановы. В. Федоровы. С. Красновы. D. Шмелевы.
4. Четверку танцуют братья...  
А. Худяковы. В. Гусаковы. С. Сазоновы. D. Рудаковы.
5. А музыку к этому фильму написал композитор...  
А. Лепин. В. Дунаевский. С. Молчанов. D. Колмановский.
6. В каком балете есть танец Шоколада, Чая, Кофе?  
А. "Спящая красавица". В. "Щелкунчик". С. "Лебединое озеро". D. "Золушка".
7. Какая из этих актрис не снималась в фильме "Старый Новый год"?  
А. Ханаева. В. Мирошниченко. С. Евстигнеева. D. Гундарева.
8. Кто автор этого "вредного" совета: "Если папе рубашку ты погладить решила и немножко рубашка у тебя пригорела, можно с помощью ножниц из ненужной рубашки приготовить для папы носовые платочки"?  
А. Успенский. В. Остер. С. Заходер. D. Маршак.
9. Кто рисовал медведей на картине Шишкина "Утро в сосновом лесу"?  
А. Савицкий. В. Коровин. С. Маковский. D. Ярошенко.
10. Сколько просьб старухи исполнила золотая рыбка в сказке Пушкина?  
А. 2. В. 3. С. 4. D. 5.
11. Какой актер неоднократно исполнял роль Бабы Яги и Кощея Бессмертного в фильмах-сказках?  
А. Гарин. В. Хвыля. С. Мартинсон. D. Милляр.
12. На музыку какого композитора М. Фокин поставил хореографический этюд "Умиравший лебедь"?  
А. Чайковский. В. Бизе. С. Сен-Санс. D. Верди.



Ответы на стр. 93





Владислав Ходасевич, 1915 г. Автор портрета — Валентина Ходасевич

## Стансы

Бывало, думал: ради мига  
И год, и два, и жизнь отдам...  
Цены не знает прощельяга  
Своим прибудным пятакам.



Теперь иные дни настали.  
Лежат морщины возле губ,  
Мои минуты вздорозжали,  
Я стал умен, суров и скуп.  
Я много вижу, много знаю,  
Моя седеет голова,  
И звездный ход я примечаю,  
И слышу, как растет трава.

И каждый вам неслышный шепот,  
И каждый вам незримый свет  
Обогащают смутный опыт  
Психеи, падающей в бред.

Теперь себя я не обижу:  
Старею, горблюсь, — но коплю  
Все, что так нежно ненавижу  
И так язвительно люблю.

1922

Когда б я долго жил на свете,  
Должно быть, на исходе дней  
Упали бы соблазнов сети  
С несчастной совести моей.

Какая может быть досада,  
И счастья разве хочешь сам,  
Когда нездешняя прохлада  
Уже бежит по волосам?

Глаз отдыхает, слух не слышит,  
Жизнь потаенно хороша,  
И небом невозбранно дышит  
Почти свободная душа.

1921



## ВОСПОМИНАНИЯ О ГОРЬКОМ

Большая часть моего общения с Горьким протекала в обстановке почти деревенской, когда природный характер человека не заслонен обстоятельствами городской жизни. Поэтому я для начала коснусь самых внешних черт его жизни, повседневных его привычек.

День его начинался рано: он вставал часов в восемь утра и, выпив кофе и проглотив два сырых яйца, работал без перерыва до часу дня. В час полагался обед, который с послеобеденными разговорами растягивался часа на полтора. После этого Горького начинали вытаскивать на прогулку, от которой он всячески уклонялся. После прогулки он снова кидался к письменному столу — часов до семи вечера.

Часы от прогулки до ужина уходили по большей части на корреспон-



Максим Горький, 1918 г.  
Автор портрета — Валентина Ходасевич

\* Очерк печатается с небольшими сокращениями.



денцию и на чтение рукописей, которые присылались ему в несметном количестве. На все письма, кроме самых нелепых, он отвечал немедленно. Все присылаемые рукописи и книги, порой многотомные, он прочитывал с поразительным вниманием и свои мнения излагал в подробнейших письмах к авторам. На рукописях он не только делал пометки, но и тщательно исправлял красным карандашом опiski и знаки препинания. Так же поступал он и с книгами: с напрасным упорством усерднейшего корректора исправлял он в них все опечатки...

Около полуночи он уходил к себе и либо писал, облачаясь в свой красный халат, либо читал в постели, которая всегда у него была проста и опрятна как-то по-больничному. Спал он мало и за работою проводил в сутки часов десять, а то и больше. Ленивых он не любил и имел на то право.

На своем веку он прочел колоссальное количество книг и запомнил все, что в них было написано. Память у него была изумительная. Иногда по какому-нибудь вопросу он начинал сыпать цитатами и статистическими данными. На вопрос, откуда он это знает, вскидывал он плечами и удивлялся:

— Да как же не знать, помилуйте? Об этом была статья в "Вестнике Европы" за 1887 год, в октябрьской книжке.

Каждой научной статье он верил свято, зато к беллетристике относился с недоверием... Приходил в настоящую ярость, когда усматривал погрешность против бытовых фактов. Получив трехтомный роман Наживина о Распутине, вооружился карандашом и засел за чтение. Я над ним подтрунивал, но он честно трудился дня три. Наконец, объя-

вил, что книга мерзкая. В чем дело? Оказывается, у Наживина герои романа, живя в Нижнем Новгороде, отправляются обедать на пароход, пришедший из Астрахани. Я сначала не понял, что его возмутило, и сказал, что мне самому случалось обедать на волжских пароходах, стоящих у пристани.

— Да ведь это же перед рейсом, а не после рейса! — закричал он. — После рейса буфет не работает! Такие вещи знать надо!

Он умер от воспаления легких. Несомненно, была связь между его последней болезнью и туберкулезным процессом, который у него обнаружился в молодости. Но этот процесс была залечен лет сорок тому назад, и если напоминал о себе кашлем, бронхитами и плевритами, то все же не в такой степени, как об этом постоянно писали и как об этом думала публика. В общем он был бодр, крепок — не даром и прожил до шестидесяти восьми лет. Легендою о своей тяжелой болезни он привык пользоваться всякий раз, как не хотел куда-нибудь ехать или, наоборот, когда ему нужно было откуда-нибудь уехать. Под предлогом внезапной болезни он уклонялся от участия в разных собраниях и от приема неугодных посетителей. Но дома, перед своими, он не любил говорить о болезни даже тогда, когда она случалась действительно. Физическую боль он переносил с замечательным мужеством. В Мариенбаде рвали ему зубы — он отказался от всякого наркоза и ни разу не пожаловался...

Больше тридцати лет в русском обществе ходили слухи о роскошной жизни Максима Горького. Не могу говорить о том времени, когда я его не знал, но решительно заявляю, что в годы моей с ним близости



ни о какой роскоши не могло быть речи. Все рассказы о виллах, принадлежавших Горькому, и о чуть ли не оргиях, там происходивших, — ложь, для меня просто смешная, порожденная литературной завистью и подхваченная политической враждой. Обыватель не только охотно верил этой сплетне, но и ни за что не хотел с ней расстаться. Живучесть ее была поразительна...

О степени его известности во всех частях света можно было составить истинное понятие, только живя с ним вместе. В известности не мог с ним сравниться ни один из русских писателей, которых мне приходилось встречать. Он получал огромное количество писем на всех языках. Где бы он ни появлялся, к нему обращались незнакомцы, выпрашивая автографы. Интервьюеры его осаждали. Газетные корреспонденты снимали комнаты в гостиницах, где он останавливался, и жили по два-три дня, чтобы только увидеть его. Слава приносила ему много денег, из которых на себя он тратил ничтожную часть. В пище, в питье, в одежде был на редкость неприхотлив. Но круг людей, бывших у него на постоянном иждивении, был очень велик, я думаю — не меньше человек пятнадцати в России и за границей. Тут были люди различных слоев общества, вплоть до титулованных эмигрантов. Целые семьи жили на его счет гораздо привольнее, чем жил он сам... Время от времени к нему обращались за помощью некоторые эмигрантские писатели. Отказа не получал никто. Горький раздавал деньги, не соображаясь с действительной нуждой просителя и не заботясь о том, на что они пойдут... Этого мало. Некоторые лица из его окружения, прикрываясь его именем и положением, занимались

самыми предосудительными делами — вплоть до вымогательства... Горький изредка пробовал бунтовать, но в конце концов всегда подчинялся. На то были отчасти самые простые психологические причины: привычка, привязанность, желание, чтобы ему дали спокойно работать. Но главная причина, самая важная, им самим, вероятно, не сознаваемая, заключалась в особенном, очень важном обстоятельстве: в том крайне запутанном отношении к правде и лжи, которое обозначилось очень рано и оказало решительное влияние как на его творчество, так и на всю его жизнь.

Он вырос и долго жил среди всяческой житейской скверны. Люди, которых он видел, были то ее виновниками, то жертвами, а чаще — и жертвами и виновниками одновременно. Естественно, что у него возникла мечта об иных, лучших людях. Потом зачатки иного, лучшего человека научился он различать кое в ком из окружающих. Мысленно очищая эти зачатки от налипшей дикости, грубости, злобы, грязи и творчески развивая их, он получил полуреальный, полувоображаемый тип благородного босняка, который, в сущности, приходился двоюродным братом тому благородному разбойнику, который был создан романтической литературой...

Философствуя и резонируя за своих героев, Горький в сильнейшей степени наделял их мечтою о лучшей жизни, то есть об искомой нравственно-социальной правде, которая должна надо всем воссиять и все устроить ко благу человечества. В чем заключается эта правда, горьковские герои поначалу еще не знали, как не знал и он сам. Некогда он ее искал и не нашел в религии. В начале девятистых годов он увидел ее залог в со-



циальном процессе, понимаемом по Марксу. Если ни тогда, ни впоследствии он не сумел себя сделать настоящим марксистом, то все же принял марксизм как свое официальное вероисповедание или как рабочую гипотезу, на которой старался базироваться в своей художественной работе.

Я пишу воспоминания о Горьком, а не статью о его творчестве, но вынужден остановиться на одном его произведении, может быть — лучшем из всего, что им написано, и несомненно — центральном в его творчестве: я имею в виду пьесу "На дне".

Ее основная тема — правда и ложь. Ее главный герой — странник Лука, "старец лукавый". Он является, чтобы обольстить обитателей "дна" утешительной ложью о существующем где-то царстве добра. При нем легче не только жить, но и умирать. После его таинственного исчезновения жизнь опять становится злой и страшной.

Лука наделал хлопот марксистской критике, которая изо всех сил старается разъяснить читателям, что Лука — личность вредная, расслабляющая обездоленных мечтаниями, отвлекающая их от действительности и от классовой борьбы, которая одна может им обещать лучшее будущее. Марксисты по-своему правы: Лука, с его верою в просветление общества через просветление личности, с их точки зрения, в самом деле вреден. Горький это предвидел и потому, в виде коррективы, противопоставлял Луке Сатина, олицетворяющего пробуждение пролетарского сознания. Сатин и есть, так сказать, официальный резонер пьесы. "Ложь — религия рабов и хозяев. Правда — бог свободного человека", — провозглашает он. Но стоит вчитаться в пьесу, и мы тотчас за-

метим, что образ Сатина по сравнению с образом Луки написан бледно и — главное — нелюбовно. Положительный герой менее удался Горькому, нежели отрицательный, потому что положительного он наделил своей официальной идеологией, а отрицательного — своим живым чувством любви и жалости к людям. Замечательно, что, в предвидении будущих обвинений против Луки, Горький именно Сатина делает его защитником. Когда другие персонажи пьесы ругают Луку, Сатин кричит на них: "Молчать! Вы все — скоты! Дубье... молчать о старике!.. Старик — не шарлатан... Я понимаю старика... да! Он врал... но — это из жалости к вам, черт вас возьми! Есть много людей, которые лгут из жалости к ближнему... Есть ложь утешительная, ложь примиряющая"...

Знаменитая фраза: "Человек — это великолепно! Это звучит гордо!" — вложена также в уста Сатина. Но автор про себя знал, что, кроме того, это звучит очень горько. Вся его жизнь пронизана острой жалостью к человеку, судьба которого казалась ему безвыходной. Единственное спасение человека он видел в творческой энергии, которая немыслима без непрестанного преодоления действительности — надеждой. Способность человека осуществить надежду ценил он не высоко, но самая эта способность к мечте, дар мечты — приводили его в восторг и трепет. Создание какой бы то ни было мечты, способной увлечь человечество, он считал истинным признаком гениальности, а поддержание этой мечты — делом великого человеколюбия

Господа! Если к правде святой  
Мир дорог у найти не умеет,  
Честь безумцу, который навевает  
Человечеству сон золотой.



В этих довольно слабых, но весьма выразительных стихах, произносимых одним из персонажей "На дне", заключен как бы девиз Горького, определяющий всю его жизнь, писательскую, общественную, личную. Горькому довелось жить в эпоху, когда "сон золотой" заключался в мечте о социальной революции как панацее от всех человеческих страданий. Он поддерживал эту мечту, он сделался ее глашатаем — не потому, что так уж глубоко верил в революцию, а потому, что верил в спасительность самой мечты. В другую эпоху с такою же страстностью он отстаивал бы иные верования, иные надежды. Сквозь русское освободительное движение, а потом сквозь революцию он прошел возбудителем и укрепителем мечты, Лукою, лукавым странником...

Я видел немало писателей, которые гордились тем, что Горький плакал, слушая их произведения. Гордиться особенно нечем, потому что я, кажется, не помню, над чем он не плакал, — разумеется, кроме совершенной какой-нибудь чепухи. Нередко случалось, что, разобравшись в оплаканном, он сам же его бранил, но первая реакция почти всегда была — слезы. Его потрясало и умиляло не качество читаемого, а самая наличность творчества, тот факт, что вот — написано, создано, вымышлено. Маяковский, однажды печатно заявивший, что готов дешево продать жилет, проплаканный Максимом Горьким, поступил низко, потому что позволил себе насмеяться над лучшим, чистейшим движением его души...

Он в особенности любил писателей молодых, начинающих: ему нравилась их надежда на будущее, их мечта о славе. Даже совсем плохих, заведомо безнадежных он не

обескураживал: разрушать какие бы то ни было иллюзии он считал кощунством. Главное же — в начинающем писателе он лелеял собственную мечту и рад был обманывать самого себя вместе с ним. Замечательно, что к писателям, уже установившимся, он относился иначе. Действительно выдающихся он любил, как, например, Бунина (которого понимал), или заставлял себя любить (как, например, Блока, которого, в сущности, не понимал, но значительность которого не мог не чувствовать). Зато авторов, успевших приобрести известное положение, но не ставших вполне замечательными, он скорее недолюбливал. Казалось, он сердится на них за то, что уже нельзя мечтать, как они подымутся, станут великими. В особенности в этих средних писателях его раздражала важность, олимпийство, то сознание своей значительности, которое, в самом деле, им более свойственно, чем писателям действительно выдающимся.

Он любил всех людей творческого склада, всех, кто вносит или только мечтает внести в мир нечто новое. Содержание и качество этой новизны имели в его глазах значение второстепенное. Его воображение равно волновали и поэты, и ученые, и всякие прожектеры, и изобретатели — вплоть до изобретателей перпетуум-мобиле. Сюда же примыкала его живая, как-то очень задорно и весело окрашенная любовь к людям, нарушающим заведенный в мире порядок. Диапазон этой любви, пожалуй, был еще шире: он простирался от мнимых нарушителей естественного хода вещей, то есть от фокусников и шулеров — до глубочайших социальных преобразователей. Я совсем не хочу сказать, что ярмароч-



ный гаер и великий революционер имели в его глазах одну цену. Но для меня несомненно, что, различно относясь к ним умом, любил-то он и того, и другого одним и тем же участком своей души. Недаром того же Сатина из "На дне", положительного героя и глашатая новой общественной правды, он не задумался сделать по роду занятий именно шулером...

В помощи деньгами и хлопотами он не отказывал никогда. Но в его благотворительстве была особенность: чем горше проситель жаловался, чем более падал духом, тем Горький был к нему внутренне равнодушнее, — и это не потому, что хотел от людей стойкости или сдержанности. Его требования шли гораздо дальше: он не выносил уныния и требовал от человека надежды — во что бы то ни стало, и в этом сказывался его своеобразный, упорный эгоизм: в обмен на свое участие он требовал для себя права мечтать о лучшем будущем того, кому он помогает. Если же проситель своим отчаянием заранее пресекал такие мечты, Горький сердился и помогал уже нехотя, не скрывая досады.

Упорный поклонник и создатель возвышающих обманов, ко всякому разочарованию, ко всякой низкой истине он относился как к проявлению метафизически злого начала. Разрушенная мечта, словно труп, вызывала в нем брезгливость и страх, он в ней словно бы ощущал что-то нечистое. Этот страх, сопровождаемый озлоблением, вызывали у него и все люди, повинные в разрушении иллюзий, все колебавшие душевного благодушия, основанного на мечте, все нарушители праздничного, приподнятого настроения. Осенью 1920 года в Петер-

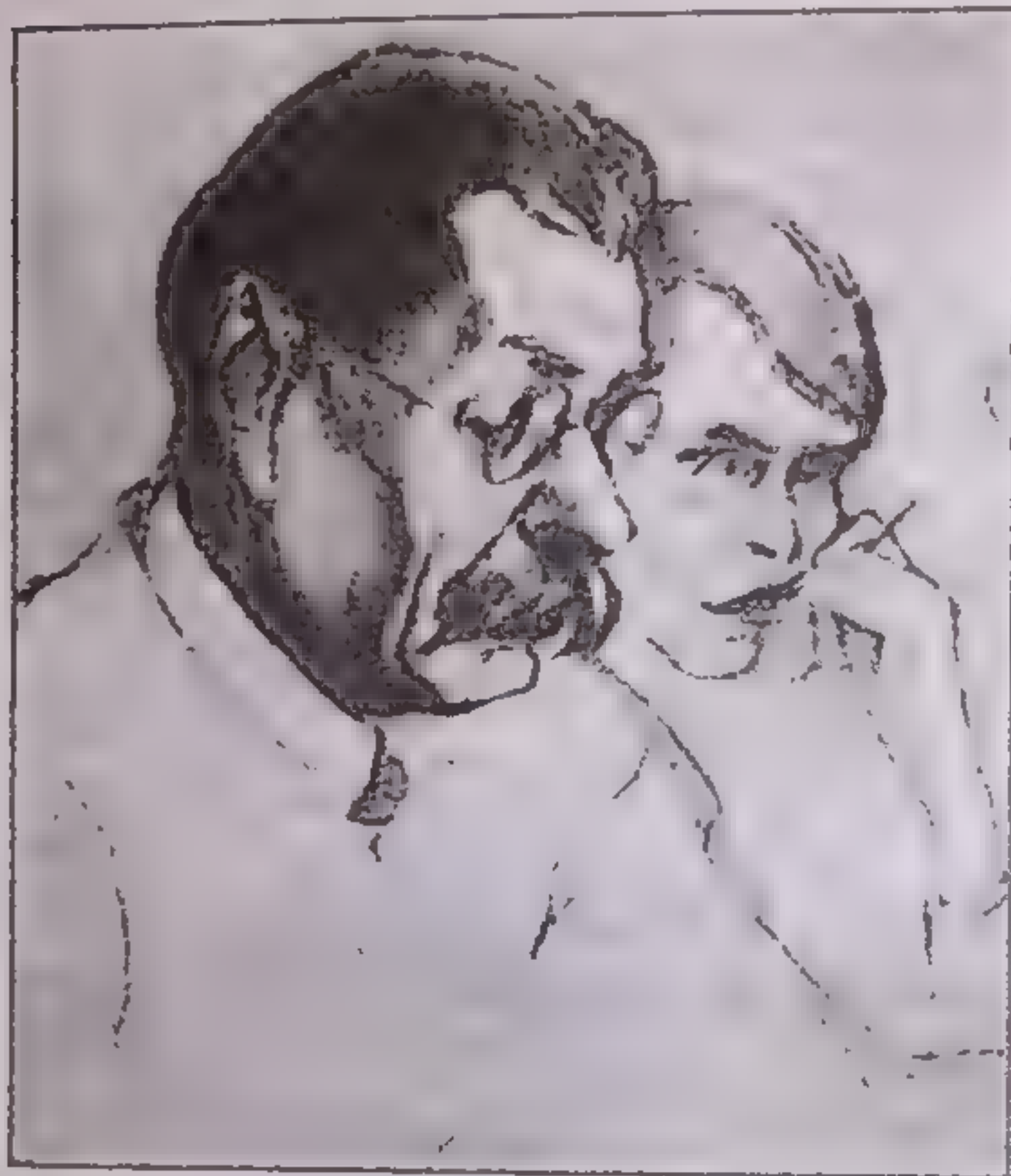
бург приехал Уэллс. На обеде, устроенном в его честь, сам Горький и другие ораторы говорили о перспективах, которые молодая диктатура пролетариата открывает перед наукой и искусством. Внезапно А.В.Амфитеатров, к которому Горький относился очень хорошо, встал и сказал нечто противоположное предыдущим речам. С этого дня Горький его возненавидел — и все не за то, что писатель выступил против советской власти, а за то, что он оказался разрушителем праздности...

От нижегородского цехового Алексея Пешкова, учившегося на медные деньги, до Максима Горького, писателя с мировой известностью, — огромное расстояние, которое говорит само за себя, как бы ни расценивать талант Горького. Казалось бы, сознание достигнутого должно было дурно повлиять на него. Этого не случилось. В отличие от очень многих он не гонялся за славой и не томился заботой о ее поддержании; он не пугался критики, так же, как не испытывал радости от похвалы любого глупца или невежды; он не искал поводов удостовериться в своей известности, — может быть, потому, что она была настоящая, а не дутая; он не страдал чванством и не разыгрывал, как многие знаменитости, избалованного ребенка. Я не видал человека, который носил бы свою славу с большим умением и благородством, чем Горький.

Он был исключительно скромнен — даже в тех случаях, когда был доволен самим собой. Эта скромность была неподдельная. Происходила она главным образом от благоговейного преклонения перед литературой, а кроме того — от неуверенности в себе. Раз навсегда усвоив



довольно элементарные эстетические понятия, в своих писаниях он резко отличал содержание от формы. Содержание казалось ему хорошо защищенным, потому что опиралось на твердо усвоенные социальные воззрения. Зато в области формы он себя чувствовал вооруженным слабо. Сравнивая себя с излюбленными и даже с нелюбимыми



Максим Горький и Владислав Ходасевич,  
1922 г. Рисунок Н.А.Андреева

мастерами, он находил у них гибкость, сложность, изящество, утонченность, которыми сам не располагал, — и не раз в этом признавался. Свои рассказы случалось ему читать вслух сквозь слезы. Но когда спадало это умиленное волнение, он требовал критики, выслушивал ее с благодарностью и обращал внимание только на упреки, пропуская похвалы мимо ушей. Нередко он защищался, спорил, но столь же часто уступал в споре, а уступив — непременно садился за переделки и исправления. Была, наконец, одна область, в которой он себя признавал беспомощным — и страдал от этого самым настоящим образом.

— А скажите, пожалуйста, что мои стихи, очень плохи?

— Плохи, Алексей Максимович.

— Жалко. Ужасно жалко. Всю жизнь я мечтал написать одно хорошее стихотворение.

Он смотрит вверх грустными, выцветшими глазами, потом вынужден достать платок и утереть их.

Меня всегда удивляла и почти волновала та необыкновенно человечная непоследовательность, с которой этот последовательный ненавистник правды вдруг становится правдолюбив, лишь только дело касалось его писаний. Тут он не только не хотел обольщений, но напротив — мужественно искал истины. Однажды он объявил, что Ю.И.Айхенвальд несправедливо бранит его новые рассказы, сводя политические и личные счеты. Я ответил, что этого быть не может, потому что, во многом не сходясь с Айхенвальдом, знаю его как критика в высшей степени беспристрастного. Это происходило в конце 1923 г., в Мариенбаде. В ту пору мы с Горьким сообща редактировали журнал "Беседа". Спор наш дошел до того, что я, чуть ли не на пари, предложил в ближайшей книжке напечатать два рассказа Горького — один под настоящим именем, другой под псевдонимом — и посмотреть, что будет. Так и сделали. В 4-й книжке "Беседы" мы напечатали "Рассказ о герое" за подписью Горького и рядом другой рассказ, который назывался "Об одном романе", — под псевдонимом "Василий Сизов". Через несколько дней пришел номер берлинского "Руля", в котором Сизову досталось едва ли не больше, чем Горькому, — и Горький мне сказал с неподдельной радостью:

— Вы, очевидно, правы. Это, понимаете, очень приятно. То есть не



то приятно, что он меня изругал, а то, что я, очевидно, в нем ошибался. Почти год спустя, уже в Сорренто, с тем же рассказом вышел курьер. Приехавший из Москвы Андрей Соболев попросил дать ему для ознакомления все номера "Беседы" (в советскую Россию они не допускались). Дня через три он принес книги обратно. Кончался ужин, все было еще за столом. Соболев стал излагать свои мнения. С похвалой говорил о разных вещах, напечатанных в "Беседе", в том числе о рассказах Горького, — и вдруг выпалил:

— А вот какого-то Сизова напрасно вы напечатали. Дрянно ужасная.

Не знаю, что Горький ответил, и ответил ли что-нибудь, и не знаю, какое было у него лицо, потому что я стал смотреть в сторону. Перед сном я зачем-то зашел в комнату Горького. Он уже был в постели и сказал мне из-за ширмы:

— Вы не вздумайте Соболеву объяснить, в чем дело, а то мы будем стыдиться друг друга, как две голых монахини...

Каковы бы ни были поводы горьковского отъезда из России в 1921 г., основная причина была все-таки та же, что и у многих из нас. Он себе представлял революцию свободной, гуманной. Большевики присущей и гуманной. Большевизм дали ей вовсе иные черты. Сознание свое бессилие что-либо изменить в этом, он уехал и был близок к тому, чтобы порвать с советским правительством вообще, — но лишь так близко, как бывает близок к самоубийству человек, который держит револьвер у виска, зная все-таки, что никогда не выстрелит. Он был одним из самых упрямых людей, которых я знал, но и одним из наименее стойких. Ве-

ликий поклонник мечты и возвышающего обмана, которых он никогда не умел отличить от обыкновенной, часто вульгарной лжи, он некогда усвоил себе свой собственный "идеальный", отчасти подлинный, отчасти воображаемый образ певца революции и пролетариата. И хотя сама революция оказалась не такой, какую он ее создал своим воображением, — мысль о возможной утрате этого образа, о "порче биографии", была ему нестерпима. Деньги, автомобили, дома — все это было нужно его окружающим. Ему самому было нужно другое. Он в конце концов продался — но не за деньги, а за то, чтобы для себя и для других сохранить главную иллюзию своей жизни. Упрямясь и бунтуя, он знал, что не выдержит и бросится в СССР, потому что, какова бы ни была тамошняя революция — она одна могла ему обеспечить славу великого пролетарского писателя и вождя... В обмен на это революция потребовала от него, как требует от всех, не честной службы, а рабства и лести. Он стал рабом и льстецом. Его поставили в такое положение, что из писателя и друга писателей он превратился в надсмотрщика за ними. Он и на это пошел. Можно бы долго перечислять, на что он еще пошел. Коротко сказать — он превратился в полную противоположность того возвышенного образа, ради сохранения которого помирился с советской властью. Сознал ли он весь трагизм этого — не решаюсь сказать. Вероятно — и да, и нет, и вероятно — поскольку сознавал, старался скрыть это от себя и от других при помощи новых иллюзий, новых возвышающих обманов, которые он так любил и которые в конце концов его погубили.

1937 г.



# Новый год — мой любимый праздник

В древности на Руси новый год начинался в разное время: на юге — с мартовской капели, на севере — с первой борозды. С конца XV века Новый год встречали 1 сентября. И лишь Петр I издал указ, который предписывал "считать Новый год не с первого сентября, а с первого января сего, 1700 года. И в знак того доброго начинания и нового столетнего века в веселии друг друга поздравлять с Новым годом. По проезжим улицам у ворот и домов учинять некоторое украшение из деревьев и ветвей сосновых, еловых и можжевеловых, чинить стрельбу из небольших пушек и ружей, пускать ракеты и зажигать огни".

Утром 1 января 1700 года в Санкт-Петербурге Петр сам командовал праздничным шествием, которое завершилось громовым салютом из 200 пушек. А вечером в темном небе вспыхнули разноцветные огни. Так в России впервые встречали Новый год "по-европейски", в разгар зимы.



Из глубины веков пришла традиция новогодних гаданий. Почти все эти гадания — остатки древних культовых обрядов, ритуальный смысл которых давно забыт, а вот ореол таинственности, загадочности остался. И сейчас многие лю-



бят погадать и на кофейной гуще, и с растопленной свечкой, и на картах.

Свои новогодние обычаи были и у других народов. У таджиков, например, в день весеннего равноденствия отменялся национальный Новый год — "навруз". Он и сейчас празднуется жителями горных кишлаков и селений. К празднику готовятся заранее. Тщательно моют, чистят и убирают дом, белят стены и расписывают их разными узорами, в день праздника надевают новую одежду, готовят праздничное угощение. Затем начинаются развлечения: борьба, конные состязания, катания на качелях.

В прибалтийских республиках наряду с традиционным Дедом Морозом или Санта Клаусом особой популярностью и поныне пользуется трубочист (там во многих городских домах до сих пор сохранилось печное отопление). Встреча с ним под Новый год, как гласит поверье, непременно принесет счастье. Ради такого случая он надевает традиционную парадную форму: сюртук с двумя рядами блестящих пуговиц, цилиндр и белые перчатки. Правда, любители сувениров "на счастье" лишены теперь возможности отломить веточку от березовой метлы трубочиста — ее заменила металлическая щетка. Да и вместо длинного шеста, которым раньше чистили трубы, появился стальной трос — что поделаешь, время вносит свои коррективы.

Обычай украшать деревья, и елку в том числе, существует с давних пор. Когда-то люди верили, что на деревьях обитают духи плодородия, от которых зависит богатый урожай

хлеба, овощей и фруктов. В конце декабря, когда дни становились длиннее и начинался новый солнечный год, отправлялись в лес и на ветвях самой большой ели развешивали подарки для духов, чтобы те стали добрее и принесли хороший урожай.

Современный человек предпочитает встречать Новый год дома, в комфортных условиях. Подготовка к празднику начинается с покупки елки. Чтобы она подольше простояла, советую выбирать елочку небольшую, но пушистую, у которой веточки гнутся, а не ломаются. В ведро с водой, где она будет стоять, нужно добавить 2-3 столовые ложки глицерина. Чтобы деревце лучше впитывало воду, предварительно надо срезать со ствола тонкий слой коры высотой 20-30 см.

Начинать украшать елку лучше всего с лампочек. Гирлянду я делю пополам и на самый верх елки прикрепляю центральную лампочку. Цепочки постепенно опускаю вниз, стараясь при этом скрыть в ветках провода. Самые большие и яркие игрушки располагаю ближе к стволу, мелкие можно повесить на концах веток. Но чересчур загромождать елку игрушками не стоит — она будет гораздо лучше смотреться, если останутся открытыми зеленые пушистые веточки. Поэтому я иногда украшаю елку только шарами и бусами, расположив их симметричным узором, либо обхожусь одной гирляндой лампочек и серебряным "дождем".

Детям нравится находить среди украшений грецкие орехи, конфеты или хлопучки с секретом — так почему бы не сделать для них этот



приятный сюрприз? А в новогоднюю ночь каждый, даже взрослый, найдет под елкой подарок для себя.

Стоит позаботиться и о том, чтобы вся комната была нарядной и праздничной. Как это сделать? Я начинаю с часов — ведь именно они будут притягивать все взоры в ожидании полуночи. Часы у меня старинные, достались еще от деда. Стараюсь еще больше подчеркнуть их возраст, поставив рядом старый подсвечник со свечой. Дополнительно декорирую часы небольшими "заснеженными" ветками пушистой сосны. Свечку тоже можно слегка припорошить "снегом". "Снег" делается очень просто — натирается на терке пенопласт, вот и все. Чтобы он держался на ветке, ее предварительно нужно смазать клеем. "Заиндевелые" ветки готовятся немного посложнее. Нужно приготовить в большой кастрюле или ведре концентрированный раствор каменной соли (она образует крупные кристаллы), довести его до кипения, опустить туда ветки и оставить на 5-6 часов. Затем осторожно, не стряхивая солевой налет, вынуть ветки и повесить для просушки. Из таких веток можно делать всевозможные композиции — и в корзинках; и в подвешенных деревянных лаптях, даже в старом угольном утюге! Чем больше фантазии, тем

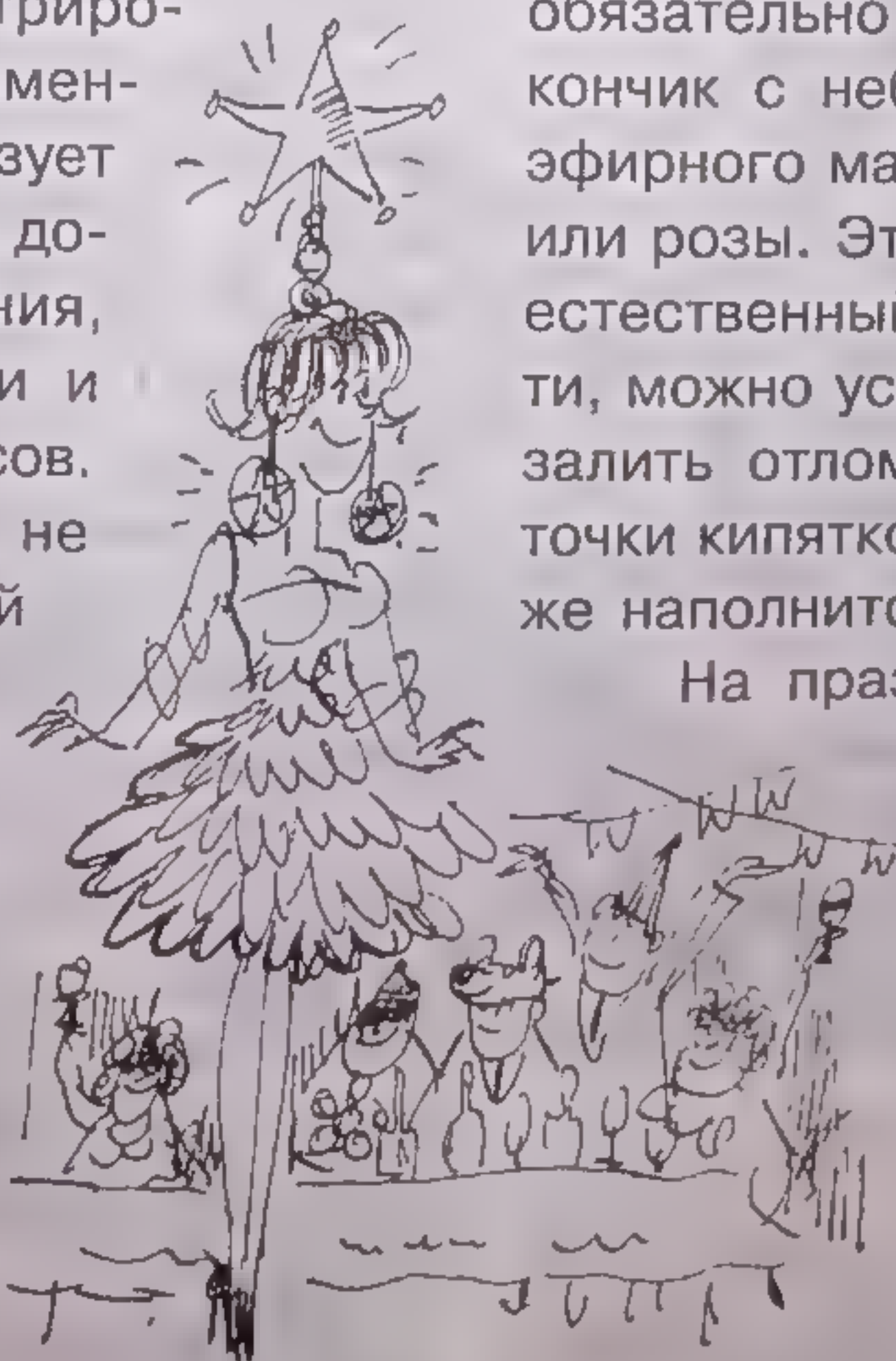
эффектнее они будут смотреться.

Для украшения комнаты можно использовать тарелочки из соломки (если их нет, то подойдет просто днище от корзины). Я укрепляю на них ветки, шишки, свечи, елочные гирлянды с новогодними шарами и развешиваю на стенах. На тонкую проволоку наматываю мишуру, придаю ей причудливую форму, прикрепляю связку с шарами и подвешиваю к люстре. Над дверьми у меня всегда висит специальный новогодний венок. Основой такого венка служит ивовый или проволоочный каркас диаметром 25-35 сантиметров. К нему прикрепляю короткие сосновые или еловые ветки, несколько шишек, украшаю лентами, елочной мишурой, привязываю мелодичный колокольчик.

Я много лет занимаюсь ароматерапией, поэтому большое значение придаю запахам. В ветвях елки обязательно прячу открытый флакончик с небольшим количеством эфирного масла сосны, ели, кедра или розы. Эти ароматы дополняют естественный запах ели. Его, кстати, можно усилить и по-другому — залить отломанные ненужные веточки кипятком. Вся комната сразу же наполнится чудесным запахом.

На праздничный стол в нескольких местах хорошо поставить блюдечки с нарезанным лимоном — его запах бодрит и поднимает настроение.

Не забудьте украсить входную дверь — пусть ваши соседи тоже ощутят близость праздника.



**С НАСТУПАЮЩИМ  
НОВЫМ ГОДОМ!**



# Год мужа Козы



*Каким будет 2003 год? Лучше или хуже нынешнего? Я не футуролог, но кое-какие исследования провел и предлагаю читателям свои наблюдения*

По восточному календарю 2003 год считается годом Козы или Овцы. Между нравами этих двух животных огромная разница. Овца — тихая, покладистая, коза — задиристая, драчливая. Думаю, у нас с вами не слишком много оснований рассчитывать на тишину и покой в ближай-

шем будущем. Поэтому советую ориентироваться на рогатое животное, причем не на белую пушистую козочку, а скорее, на ее супруга.

С этим животным у нас связано множество далеко не лестных пословиц, а в последнее время — и анекдотов.



Но если подумать, чем эти парнокопытные хуже других представителей земной фауны? Ничем. Во многом даже лучше. Это одни из первых одомашненных животных. Их следы найдены в древних свайных поселениях неолитического периода. Пользы от них немало — пух, шерсть, мясо, кожа, мех. Козье молоко — тоже хорошая вещь, хотя не от всякого представителя этого семейства молока добьешься. Помните поговорку: “Пользы от тебя, как от козла молока”?

Почему-то в последнее время к этому милому животному сложилось, мягко говоря, ироничное отношение. “Ну ты и козел!” — такой фразой нередко кончаются крупные разборки горячих русских парней. После этого остается только бросить обидчику дуэльную перчатку. А сам “вызов на дуэль” звучит теперь так: “Все могу простить, но за “козла” ответишь!”.

За такое несправедливое к себе отношение козлы могут и отомстить. И не только парнокопытные, но и, например, гимнастические. Что ж, они ведь не только внешнее строение у животных позаимствовали, но и характер.

На прошлой Олимпиаде в Мельбурне высота гимнастического козла была завыше-

на на каких-то пять сантиметров. Этого оказалось достаточно, чтобы наша блистательная гимнастка Светлана Хоркина лишилась золотой медали. Вот такой крутой нрав у козлов!

Тем, кто коллекционирует произведения устного жанра, предлагаю анекдот на обсуждаемую тему.

Приходит человек домой и говорит жене:

— Вот все ругают новых русских, а среди них есть порядочные, вежливые люди.

— С чего ты взял?

— Перебегаю сейчас дорогу перед “Мерседесом”, водитель еле успел затормозить. Высовывается из окна и говорит мне: “Зря, что ли, для вас, козлов, подземный переход построили?”. Представляешь, на “вы” ко мне обратился! Только не пойму, откуда он фамилию мою узнал?

Все знают выражение “как из рога изобилия”. Имеется в виду, что на человека сыпятся разнообразные блага. Так вот, рог этот в давние, античные времена вырос на голове козы Амалфеи, вскормившей своим молоком верховного бога Зевса. Рог обладал волшебным свойством — давать все, что захочет его владелец. Мы вступаем в год Козы. Может быть, она не обойдет нас своими милостями?



Портрет пожилого козла



Коза в пенсне



## СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА ЗА 2002 ГОД

- Абрамова Татьяна. Обновление через слово. №4  
Абрамова Татьяна. Сны по заказу. №5  
Абрамова Татьяна. Программа профессора Лищука. №6  
Абрамова Татьяна. О чем мяучит кошка? №8  
Абрамова Татьяна. "Театр здоровья" Маргариты Сеничкиной. №9-10  
Абрамова Татьяна. Лекарство — кукольный театр. №12  
Алейникова Валентина. Грыжа у младенца. №7  
Амосов Н.М. Неожиданное осложнение. №4  
Анисонян Маргарита. Лечебные ванны. №1  
Астапенко Александр. Достаточно ли мы пьем? №4  
Ахломов Виктор. Бронзовый всадник. №3  
Ахломов Виктор. До Нобеля был Макарий. №9  
Ахломов Виктор. Черный квадрат. №11  
Ахломов Виктор. Год мужа Козы. №12
- Бальмонт Константин. Мои звери. №3  
Банин Александр. Целебные отходы. №12  
Барбьери Роберт. 7 шагов к здоровой беременности. №8  
Барсов Сергей. Глаза — зеркало здоровья. №9  
Барсов Сергей. О чем рассказывают подошвы. №10  
Барсуков Андрей. Очки: металл, пластик, стекло? №7  
Безлюдова Марта. Ароматное лечение. №4  
Белякова Людмила. Куда ставить стол? №1  
Без подробностей. №1-12  
Беттджер Фрэнк. Пусть неудачник смеется! №10  
Бондарев Эдуард. Яйцо: желтое или белое? №1  
Борисова Алла. Многоликий ревматизм. №1  
Бочаров Борис. Как укротить аппетит. №8  
Бройс Рудольф. Не кормите опухоль. №2
- Вавилов Александр. Каждому лекарству — свое время. №4  
Валхар Светлана. Как уберечься от гриппа. №11  
Васильев Борис. "Золотая" редька. №2  
Васильев Борис. Грейпфрутовая терапия. №4  
Верлен Поль. Стихи. №1  
Воронкова Елена. Преимущества индивидуального подхода. №1  
Воронкова Елена. Весенние заботы гомеопата. №4
- Гершбург Марк. "Локоть теннисиста". №3  
Герцев Владимир. Наперекор генетике. №8  
Гимнастика для глаз. №12  
Глоба Эльвира. Гимнастика "цигун". №2-4  
Грегор О. Веселое сердце живет долго. №5  
Грибков Олег. В ожидании чуда. №11  
Грибков Олег. Игры для взрослых. №12



Даер Диана Грант. *Моя противораковая диета.* №10  
Деев Михаил, Шмидт Сергей. *Поединок с псориазом.* №12  
Демкин Сергей. *Бескровная операция при глаукоме.* №1  
Демкин Сергей. *Глаза и годы.* №4  
Демкин Сергей. *Зрение можно сохранить.* №5  
Демкин Сергей. *Глаза и инфекция.* №7  
Демкин Сергей. *Синдром хронической усталости.* №8  
Демкин Сергей. *Сгорел на работе.* №9  
Демкин Сергей. *Брачная статистика.* №9  
Демкин Сергей. *Какой хрусталик выбрать.* №10  
Демченко Александр. *Он снится себе летающим.* №5  
Демченко Александр. *Лучший корсет — мышечный.* №7  
Дмитриев Алексей. *Старые добрые банки.* №4  
Долженков Андрей. *Грыжа позвоночника.* №2  
Дорофеев Валерий. *Резервы долголетия.* №2  
Драгомирецкий Юлий. *Лечение картофелем.* №3  
Дудолкин Юрий. *Лекарство — сорняки.* №6

Егоров Александр. *Сам себе мануальный терапевт.* №3-5  
Ефименко Владимир. *Диета при астме.* №4  
Ефимова Валентина. *Чего не хватает щитовидной железе?* №1  
Ефимова Валентина. *Витамины: наши или импортные?* №2  
Ефимова Валентина. *Народные средства от Виктора Агапова.* №3  
Ефимова Валентина. *История одного метода.* №5  
Ефимова Валентина. *Менопауза естественная и хирургическая.* №6  
Ефимова Валентина. *Любимые микробы Надежды Мокроусовой.* №8-9  
Ефимова Валентина. *Рак груди: меры предосторожности.* №10  
Ефимова Валентина. *До и после болезни.* №11  
Ефимова Валентина. *Подтяжка без скальпеля.* №12

Жихарев Олег. *Демон толпы.* №7  
Жуковский Василий. *Стихи.* №2  
Жученко Оксана. *Причина бесплодия — туберкулез.* №3

Зигель-Ицкович Джуди. *Лечебница медвежонка Тедди.* №7

Иванов Александр. *Не мешайте ребенку стать гением.* №8  
Ильин Борис. *Японское чудо.* №2  
Ильницкий Андрей. *Вместо сахара.* №1  
Ильницкий Андрей. *Доверяйте врачам!* №6  
Ильченко Анатолий. *Микроб "в шубе".* №1  
Ильченко Анатолий. *Желчный пузырь удалять не обязательно.* №8  
Исаев Андрей. *Зарядка школьника.* №1

Календарь православных постов и праздников. №1  
Каменский Александр. *Розги для памяти.* №7



Камов Борис. Куда пропал стул? №12  
Катина Алла. Кому угрожает инфаркт? №11  
Козлова Вера. Может ли "сова" стать "жаворонком"? №4  
Козлова Вера. Формула достоинства. №7  
Козлова Вера. Безумные мудрецы. №12  
Коненко Олег. Я был астматиком. №9-10  
Коношенко Ольга. Живите в своем ритме. №1  
Консультация специалиста. №2-12  
Корсун Владимир. Советы фитотерапевта. №6  
Корсун Владимир. Фитотерапия бронхиальной астмы. №7  
Костюков Леонид. Жизнь как воспитательный процесс. №3  
Костюков Леонид. Сын пришел к отцу. №4  
Костюков Леонид. Мы и они. №5  
Костюков Леонид. Чтение: прошлое и настоящее. №6  
Костюков Леонид. Легенда о Мандельштаме. №8  
Костюков Леонид. Перевернутая оптика. №12  
Котеленко Елена. Крик ребенка. №8  
Котельникова Ирина. Как я лечила рак. №6  
Коэффициент эрудиции. №1-12  
Креславский Владимир, Кузнецов Евгений. Источники мужской силы. №10  
Креславский Владимир. Из чего делают хлеб? №11  
Кром Майкл. Не слышать, а слушать. №11  
Крымова Мария. Как я очищаю организм. №12  
Кюрегян Анна. Никогда не ем животных. №5

Лапшина Ирина. Мыло из лилий. №1  
Лапшина Ирина. Диагноз по волосам. №2  
Ларин Игорь. Боязнь страха. №2  
Ларин Игорь. Я был неудачником. №3  
Ломунова Маргарита. Юноша-поэт. №6

Макунин Дмитрий. Как снять усталость. №3  
Макунин Дмитрий. Спазмы и спазмолитики. №4  
Макунин Дмитрий. Опасные сюрпризы лета. №7  
Макунин Дмитрий. Инородный предмет в горле. №8  
Макунин Дмитрий. Как лечить глаза. №9  
Макунин Дмитрий. В доме — грипп. №11  
Малыгина Наталья. Запрограммирован ли инфаркт? №8  
Мамедов Юрий. Вибрационный массаж глаз. №6  
Малинин Александр. Метод "бегущей волны". №6  
Малинин Сергей. Верлен и Рембо. №1  
Малинин Сергей. Русский романтик Жуковский. №2  
Малинин Сергей. Ида Рубинштейн. №3  
Малинин Сергей. Русский космополит. №4  
Малинин Сергей. Прыжок в безумие. №9  
Малюченко Б.И., Мусулманбеков К.Ж. Арглабин — результаты исследований. №2



Мандельштам Осип. Концерт на вокзале. №4  
Мандельштам Осип. Стихи. №8  
Мануйлов Борис. Весенняя зелень. №5  
Мануйлов Борис. Целебная сила душицы. №7  
Мануйлов Борис. Полынное лечение. №8  
Мариненко Нина. Иногда хочется ходить на руках! №1  
Мать Тереза. Смотрите ввысь. №6  
Морозова Марина. Выйдите из игры. №6-7

## **Надсон Семен. Стихи. №6**

Наумова Валентина. Домашний доктор "НЕВОТОН". №6  
Невзорова Александра. Изящная фигура. №7  
Неснова Маргарита. Уникальные целители. №9-11  
Никитина Елена. "Лимфа" для женщин. №10  
Николаев Вадим. Королева детектива. №7  
Николаев Вадим. Возраст расцвета. №10  
Николаев Сергей. Прекрасный Адонис. №2  
Николаев Сергей. Ветка оливы. №3  
Николаев Сергей. Вербное воскресенье. №4  
Николаев Сергей. Ситцевое дерево. №6  
Новиков Юрий. Живу как Робинзон. №8

**Окулова Галина. Кислотность снижена. Что делать? №7**

## **Песляк Михаил. Диета доктора Пегано. №2**

Петелина Виктория. Кто они — подростки? №9  
Пинкни Каллан. 15 минут для красоты и здоровья. №11  
Поддубная Ирина. Лимфомы: новое лечение. №5  
Полосина Наталья. Превращения кофеина. №11  
Поможем друг другу. №1-12  
Поспелов Владимир. Спина с апломбом. №1  
Поспелов Владимир. Дух русской бани. №9  
Прокофьева Елена. Шелли: два Прометея. №5

## **Рабовер Илья. Доктор Ганеман и его наследница. №8**

Рассадкин Борис. Я снова слышу! №3  
Роговская Елена. Вездесущий грибок. №12  
Романовский В.Е., Лупашко Т.М. Народные средства при экземе. №8  
Рудерман Елена. Назад — к человеку. №2  
Рудерман Елена. Чья боль сильнее? №7  
Рудерман Елена. Можно ли победить время? №11  
Рымаренко Татьяна. Йод, калий и магний — в одной солонке. №2  
Рымаренко Татьяна. Витамины для сердца. №3  
Рымаренко Татьяна. Вегетарианство: мнение врача. №5  
Рымаренко Татьяна. Трудный месяц май. №5  
Рымаренко Татьяна. У меня нет аппетита. №11



Самохина Нина. Еда для настоящего мужчины. №1  
 Самохина Нина. Чеснок, преодолевший стресс. №4  
 Самохина Нина. Яркий — значит полезный. №5  
 Самохина Нина. Тайна бобового зерна. №6  
 Самохина Нина. Кальций + фосфор = кефир. №7  
 Самохина Нина. Почему желудок болит осенью. №10  
 Самохина Нина. В объятиях Морфея. №12  
 Сандомирский М.Е. Прививка от стресса. №3  
 Сахарчук Татьяна. Нелегкая жизнь легких. №12  
 Свет, восстанавливающий зрение. №11  
 Седлов Л.М. "Кипящий" массажер. №5  
 Селье Ганс. Альтруистический эгоизм. №4  
 Сенкевич Галина. Лечебная кожа и французский парадокс. №10  
 Сербина Татьяна. Уроки "слонолюбия". №1  
 Сергеева Екатерина. Диагноз по клетке. №12  
 Сесёлкина Татьяна. Пиявка с секретом. №1.1  
 Слабов Аркадий. Мысли о сердце. №9  
 Славская Татьяна. Норма одиночества. №4  
 Славская Татьяна. Жизнь без улыбки. №10  
 Славская Татьяна. Хочу быть красивой. №11  
 Славская Татьяна. Я, мне, мною, обо мне. №11  
 Скрипалев Владимир. Стив Шенкман и его герои. №9  
 Сотникова Елена. Цитаминны омолаживают клетки. №11  
 Стив Шенкман о Николае Амосове. №2  
 Стоппард Мириам. Искушение сигаретой. №1

Тарасова Ольга. Скульптор Эрзя. №10  
 Теппервайн Курт. Школа партнерства. №8  
 Травникова Елена. Зимние ягоды. №1  
 Травникова Елена. Экзотические фрукты. №2  
 Тупикова Альбина. Гидротерапия кишечника. №4  
 Тюренкова Ирина. Как освежить дыхание? №9  
 Тюрников Владимир. Болезнь, которой болел Паркинсон. №11

Уиллдорф Нина. Движение и память. №7

Федоров Ю.А.. Позаботимся о деснах. №5  
 Филиппов Владимир. 42 колебания в минуту. №8  
 Фогель Наталья. Мастопатия. Что делать? №5  
 Фогель Наталья. Болит голова — расслабьтесь. №6  
 Фогель Наталья. Дыхание лечит. №7  
 Фогель Наталья. Нос жаждет свободы. №9  
 Фогель Наталья. Лук-целитель. №11

Хаснулин Вячеслав. Благоприятные дни. №3-9  
 Ходасевич Владислав. Стихи. №12



Ходасевич Владислав. Воспоминания о Горьком. №12  
Хокси Дин. Переел или недоел? №11

Цветаева Марина. Стихи. №10

Чарели Э.М. Гимнастика для ораторов. №2  
Чепель Михаил. Зачем человеку сильные ноги? №12

Шабельникова Вера. Зачем нужен журнал "Будь здоров!"? №9  
Шабельникова Вера. Врачи учатся голодать. №10  
Шеврыгин Борис. Клубничное лечение. №7  
Шеврыгин Борис. Полезная кукуруза. №9  
Шеврыгин Борис. Целебные корни зимой. №11  
Шеврыгин Борис. Новый год — мой любимый праздник. №12  
Шелли Перси Биши. Стихи. №5  
Шенкман Борис. О Поле Брэгге, науке и шарлатанстве. №3  
Шенкман Борис. Кеннет Купер: взгляд из XXI века. №5  
Шенкман Стив. Марафон на Дороге жизни. №1  
Шенкман Стив. Здоровье завоевывают. №3  
Шенкман Стив. Воспитание по Споку. №4  
Шенкман Стив. Старая новая аэробика. №5  
Шенкман Стив. Информирован — значит вооружен? №6  
Шенкман Стив. Возвращение молодости. №7  
Шенкман Стив. Спорт против спирта. №8  
Шенкман Ян. Зачем человеку здоровье? №2  
Шенкман Ян. Феномен Гарри Поттера. №6  
Шуман Марина. Хочу стать другой. №3

Эванс Джули А. Остеопороз у мужчин. №2

Юнина Алла. Веселые проводы. №3  
Юрченко Татьяна. Доктор Инландер знает, как прожить 100 лет. №10

Яраева Валентина. Из чего делают молоко. №6  
Яраева Валентина. "Шишка" на животе. №7  
Яраева Валентина. В здоровом теле — здоровый голос. №12

Подписаться на журнал **"Будь здоров!"**  
и на приложение **"60 лет — не возраст"**  
можно во всех почтовых отделениях страны  
по одному из трех каталогов:

**«Роспечать» — 73035 (79922)**

**«Почта России» — 99555 (99556)**

**Объединенный каталог «Пресса России» — 44780 (44785)**



# Коэффициент эрудиции

## ОТВЕТЫ

1 — A

4 — B

7 — D

10 — C

2 — C

5 — A

8 — B

11 — D

3 — D

6 — B

9 — A

12 — C

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Спорт. книга", Долгоруковская ул., 27  
☎ (095) 250-19-95
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

### В магазинах

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
  - ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20
- можно приобрести не только текущие  
выпуски, но и журналы за прошлые годы (с 1994 г.):

### Там же продаются книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**  
С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ"**, **"ГОСПОДИН Р. И Я"**  
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

### Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (0572) 43-35-55

## РАДИО "ГОВОРИТ МОСКВА" 3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 на наших волнах —  
передача "Живите на здоровье".

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра  
обзор очередных номеров журнала "Будь здоров!"

Телефон радио "Говорит Москва": 729-33-54

Телефон рекламной службы: 729-33-55



## Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 001 Стив Шенкман "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 39 руб. 25 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)
- 002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 39 руб. 90 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 37 руб. 35 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)
- 004 Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 30 руб. 35 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 21 руб. 55 коп.; «60 лет — не возраст» — 20 руб. 15 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.93).  
Цены указаны с учетом почтовой пересылки простой бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа	
почтовый индекс	область (край)
район	а/я
город (поселок, деревня, село)	квартира
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)	дом корпус
фамилия	имя
отчество	код города телефон
кол - во экз.	кол - во экз.
001 "Мы - мужчины"	003 "Кодекс здоровья"
002 "Господин Р. и Я"	004 "Преодоление старости"
"Будь здоров!"	
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)	
"60 лет - не возраст"	



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

**Кассир**

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

**Квитанция**

**Кассир**

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.94), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".  
Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.  
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!".

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

(095) 701-15-08



**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**В следующем  
номере:**

ПРОБЛЕМЫ ИММУНИТЕТА  
10 ДНЕЙ, КОТОРЫЕ "ПОТЯСАЮТ" ОРГАНИЗМ  
ДИАГНОЗ — ИНТЕРНЕТ  
НЕ НАДО РАЗДРАЖАТЬ КИШЕЧНИК

Подписано к печати 22.11.02. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 3874

ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5



ФОТО  
В.КОТ



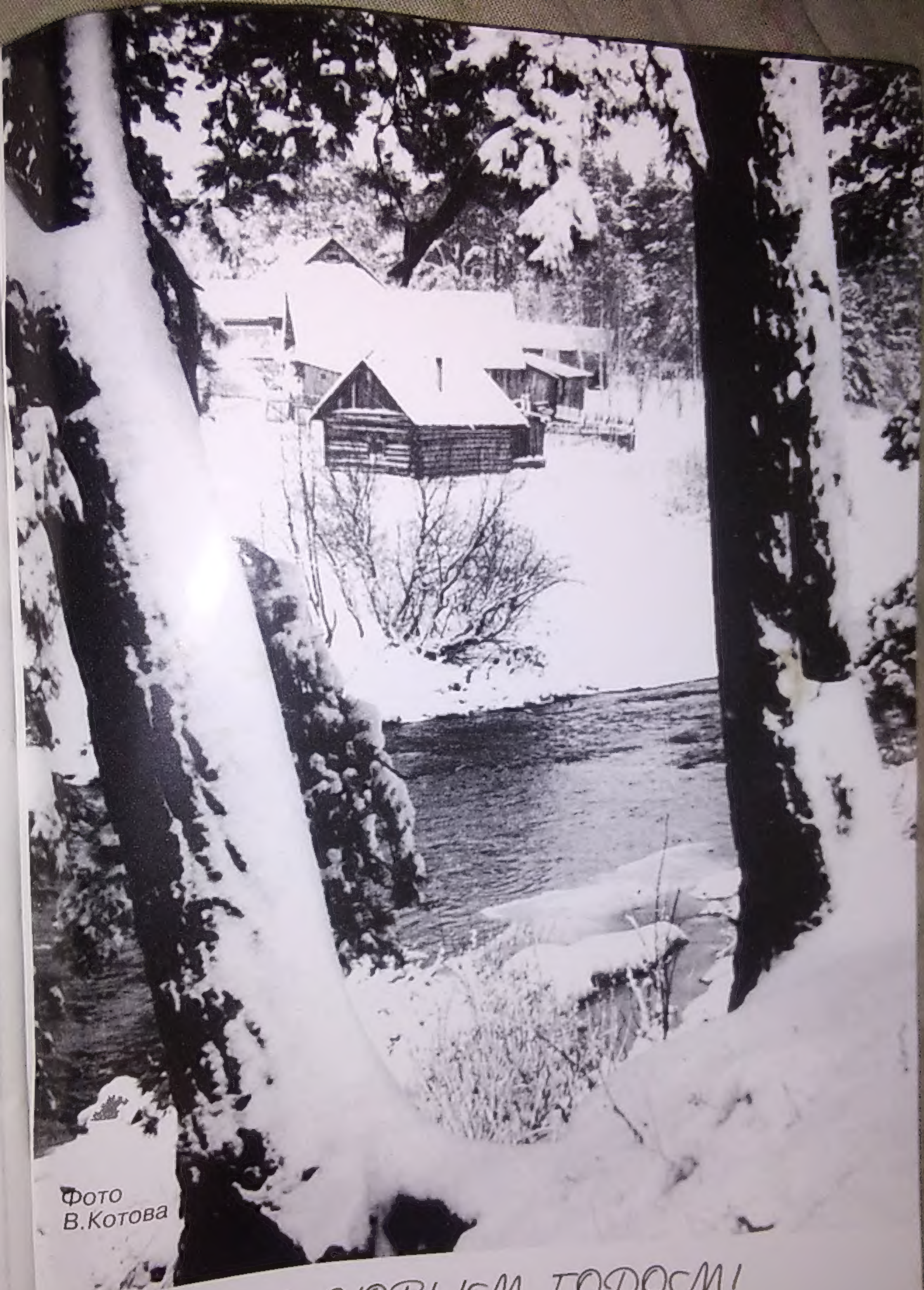


ФОТО  
В. Котова

С НОВЫМ ГОДОМ!



Индекс 73035



**60 лет- НЕ ВОЗРАСТ**

Примечание к журналу «БУДЬ ЗДОРОВ!» для пенсионеров

«Сия старость  
добра»  
«Всё в жизни  
поправимо»  
«Возраст — это  
дело привычки»

**Приложение  
к журналу  
«Будь здоров!»  
Индекс 79922**

